



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね 65 歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

冬に気をつけるべき健康管理



感染症(インフルエンザ、ノロウイルス)に注意



冬から春にかけて、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が多発します。インフルエンザ予防の基本は「手洗い」「マスクの着用」「うがい」です。この他、インフルエンザワクチンを打つことも感染予防に効果的です。65歳以上の方は接種費用の助成を受けることができます。ノロウイルスによる食中毒の7割は真冬に発生しています。予防のポイントは「手洗いの徹底」「食品は中心部まで火を通す」「調理器具の衛生管理もしっかりと行うこと」です。高齢者は重症化することもあるので注意しましょう。



脱水について



脱水は夏に起こしやすいイメージがありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が渇きづらいために水分摂取量が少なくなりやすいためです。さらに、高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会がさらに減ってしまいがちです。食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。



命を脅かすヒートショック

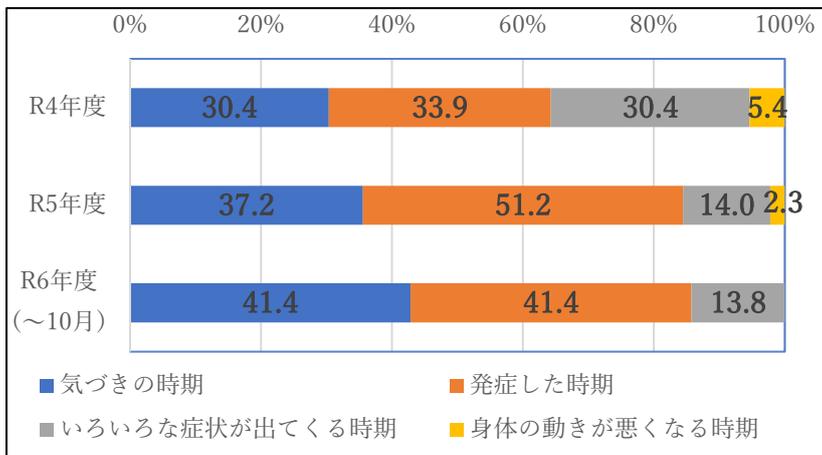


ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため、特に注意が必要です。浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。

認知症は早期発見が大切



◆認知症の兆候に気づきましょう◆



左のグラフは、包括支援センターに「認知症の相談」をされた件数を時期別に分けて表したものです。

認知症の初期段階である「気づきの時期」に相談される件数が、R4年度から R6年度にかけて、徐々に増えてきていることがわかります。

◆初期の認知症ではこんな症状が現れます◆

- 最近の出来事が思い出せない
- ものを置き忘れることが増えた
- 同じ質問を何度もする
- ささいなことで怒りっぽくなった
- いつも楽しみながらやっていた趣味などを、突然なくなる



初期の認知症や、認知症の前段階といわれる軽度記憶障害(MCI)は、症状が軽い段階から病院で適切な治療を行い、よりよい生活習慣を心がけることで、症状を軽くしたり、進行を遅らせることができるものもあります。自分や身近な人に上のような症状が目立つようになった時は、「年だからよくあること」「たまたま体調が悪かっただけ」などと思わず、かかりつけ医や専門医を受診しましょう。

消費者被害情報 海産物の購入を強引に勧める電話に注意！



電話勧誘を受けた際に海産物の購入を断っているにもかかわらず、事業者から一方的に送ると告げられて電話を切られるケースや着信番号を変えて何度も電話をしてくるケースなど、事業者による執拗かつ強引な勧誘が見られます。不要である場合には、きっぱりと断りましょう。相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、最寄りの消費生活センターや警察に相談しましょう。

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話:082-875-0511(平日 8:30~17:15)

