

# 高齢者いきいき通信



## 地域包括支援センターだより

令和5年1. 2月発行

地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

**注意**

## ヒートショックにご注意を！

\*ヒートショックとは冬場に暖かい場所から寒い場所、寒い場所から暖かい場所へ移動するなど、温度の急激な変化により血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるものです。特に10℃以上の温度差があるところは危険ですので注意しましょう。

○代表的な例として、暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときに起こりやすいと言われています。暖かい場所から寒い場所に行くと血管が収縮し血圧が上昇し、その後浴槽の中に入ると急に身体が温まるため血圧が下降します。血圧が急に変動するため心臓や血管に異常が起こり、場合によっては入浴中に亡くなってしまうケースもあります。

### 予防のポイント

・温度差による血圧の変化を避けるために、冬場はトイレ、洗面所、廊下なども暖かくしておきましょう。

・入浴前には、暖房器具などで脱衣室や浴室を暖めておくことが重要です。

・入浴事故を防ぐために、食後すぐや飲酒後、睡眠薬



などの服薬後の入浴は避けましょう。

◎他にも冬には危険がいっぱいあります！注意しましょう！（裏面へ）

### 〈冬の脱水〉

- ・高齢者はのどの渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会が減ってしまいます。
- ・夏に起こりやすい印象がありますが、冬も注意が必要です。



### 〈皮膚の乾燥〉

- ・冬は空気が乾き、皮膚が乾燥しやすくバリア機能が低下するので傷つきやすくなります。
- ・一日一回は全身の皮膚状態を確認し、保湿ケアを習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう。

### 〈低温やけど〉

- ・高齢者は皮膚の感覚が鈍いため熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすいです。
- ・カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用する時には注意が必要です。



## かぼちゃの春巻き



### 材料（2人分）

- ・かぼちゃ 200g
- ・クリームチーズ 40g
- ・レーズン 大さじ2
- ・塩 少々
- ・シナモンパウダー 適宜
- ・春巻きの皮 4枚
- ・小麦粉、水 適宜  
（小麦粉のり）
- ・サラダ油 大さじ6
- ・サラダ菜 6～8枚

### ～冬を元気に過ごすための食生活のポイント～

- ① バランスのいい食生活 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ② 免疫力を高める働きのあるビタミンA、Cを多く含む野菜（色の濃い野菜）、果物を食べる

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、一口大に切る。ラップをして柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。レーズンは水につけ柔らかく戻し、水気をきる。
- ② かぼちゃをボウルに移し、熱いうちにフォーク等でつぶし、クリームチーズ、レーズン、シナモンパウダーを加えて混ぜ、塩で味を調べて粗熱をとる。
- ③ 春巻きの皮に②のかぼちゃを1/4量のせ、左右を折って手前から巻き、巻き終わりに小麦粉のりで留める。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、春巻きを並べる。途中で返しながら全体を色よく上げ焼きにし、サラダ菜を敷いた器に盛る。

伊那市地域包括支援センター

電話 78-4111

（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

内線 2353・2359・2360

みすず支援センター（美篤きらめき館内）

電話 73-7829

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

電話 72-7692

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

電話 74-8505

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

電話 04-2688

