



高齢者いきいき通信



地域包括支援センターだより

令和6年11月12日発行

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:「どこに相談すればいいかわからない」こんな時は、どうしたらいいですか？

A: **地域包括支援センター**に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。)

❁❁ 寒い時期の健康管理 ❁❁

だんだん冬が近づいて、寒い季節がやってきましたね。

気温差や乾燥で体調を崩しがちなこの時期に気を付けたいことを3つご紹介します。

①冬のかくれ脱水

脱水は夏に起こりやすい印象がありますが、冬にも注意が必要です。

気温が低く喉が渇きづらいため、水分摂取量が少なくなり、気が付かないうちに脱水症状を引き起こすことがあります。

食事の時だけでなく、起床時、外出時、入浴前後など、こまめな水分補給を心がけま



②ノロウイルス

冬はインフルエンザだけでなく、ノロウイルスにも注意が必要です。

ノロウイルスにかかると、激しい嘔吐や下痢などの症状が起こります。

感染した人の嘔吐物や便から感染することが多いため、食事の前やトイレの後には石鹸を使ってしっかりと手を洗いましょう。



③皮膚のトラブル

冬に気を付けたいのは、低温やけどです。高齢になると、皮膚の感覚が鈍くなるため熱さに気が付きにくく、低温やけどを起こしやすくなります。

低温やけどは重症になると皮膚が壊死してしまうこともあるため注意が必要です。カイロや湯たんぽが長時間同じところに触れないように気を付けましょう。





高齢者に多い『^{たいじょうほうしん}帯状疱疹』知っていますか？



【帯状疱疹とは】

水ぼうそうと同じウイルスで、成人の90%以上の体内に潜んでいます。加齢や疲労、ストレスや病気などで免疫機能が下がると、ウイルスが活性化して帯状疱疹を発症することがあります。

帯状疱疹は50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

【帯状疱疹の症状】

体の左右どちらかの一方にチクチクとした皮膚の痛みやかゆみなどが現れ、次第に赤く小さな水ぶくれを伴う発疹が帯状に現れます。多くは胸や背中、腹部など上半身に現れ、顔面や目の周りにみられることもあります。

また、皮膚症状が治った後も痛みが続く「帯状疱疹後神経痛」や、ウイルスによる角膜炎、結膜炎といった眼の合併症、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすこともあります。



【早期発見・早期治療が大切】

発疹が現れてから3日以内に治療を開始することが重要です。チクチクした痛みや発疹の症状があったら、すぐに皮膚科を受診しましょう。早く治療を始めれば合併症も防ぐことができます。

野菜たっぷりクリームポタージュ

やさしい甘さでほっと一息

免疫力アップで冬を元気に過ごそう。

【材料 2人分】

小松菜・・・50g	オリーブ油・・・小さじ1
ベーコン・・・40g	水・・・・・・・・150cc
玉ねぎ・・・・1/2玉	固形コンソメ・・・1/2個
しめじ・・・・1/2袋	牛乳・・・・・・・・100cc
じゃが芋・・・1/2個	コショウ・・・・少々

一人分の
栄養価

エネルギー・・・218kcal
たんぱく質・・・9.4g
脂質・・・・・・9.1g
塩分・・・・・・1.3g

【作り方】

- ①小松菜とベーコンは2cm程度に切り、玉ねぎはくし切りにする。しめじは石づきを除き、ほぐす。
- ②鍋にオリーブ油を引き、①をしんなりするまで炒める。
- ③水と固形コンソメを加え、水が7分目に減るまで煮る。
- ④じゃが芋をすりおろして加え、さらに牛乳も加えて煮る。再沸騰したら弱火にして、とろみが出て5分程度煮たら火を止める。
- ⑤こしょうで味を整え、器に盛りつける。



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 (美簗きらめき館内)

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 94-3688

長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 98-1144

