



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和7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:「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。)

あけましておめでとうございます



皆さんはどんな新年を迎えましたか？高齢者いきいき通信では、今年も皆さんが元気に過ごせるよう、様々な情報をお伝えしていきます◎

さて、冬はノロウイルスやインフルエンザが流行する季節です。感染しないよう各々がやっている予防法もあるかと思います。今回は感染症予防の基礎である手洗いについておさらいします！

1 手洗いの基礎

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



なお、手洗いがすぐにできない場合は、アルコール消毒も有効です。



2 手洗いの時間・回数による効果

手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで $\frac{1}{100}$ に、石鹸やハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと $\frac{1}{10000}$ に減らせます。

	手洗いの方法	残存ウイルス数
	手洗いなし	約 1,000,000 個
	流水で 15 秒手洗い	約 10,000 個 (約 1%)
	ハンドソープで 10 秒または 30 秒もみ洗い後、 流水で 15 秒すすぎ	数百個 (約 0.01%)
	ハンドソープで 60 秒もみ洗い後、流水で 15 秒すすぎ	数十個 (約 0.001%)
	ハンドソープで 10 秒もみ洗い後、 流水で 15 秒すすぎを 2 回繰り返す	約数個 (約 0.0001%)

入浴中の事故に要注意！

入浴中に、頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に、65 歳以上の高齢者の死亡事故が多く、毎年 11 月から 4 月にかけて多く発生しています。

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。暖かい部屋から、冷え込んだ脱衣所で衣服を脱ぐと血管が縮まり血圧が一気に上昇します。その後、浴槽に入り体が温ると血管が広がり急上昇した血圧が下がります。この急激な血圧の変化により、一時的に貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。特に 65 歳以上の高齢者は、血圧を正常に保つ機能が低下するので注意してください。

事故を防止するために、家族みんなで次の 6 つの対策を心がけましょう。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- ② 湯温は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分までを目安にする
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



くずし豆腐の生姜スープ

寒い冬にピッタリ！！体が温まる料理をご紹介します！！

材料（2 人分）

- ・小松菜 1/2 袋（100g）
- ・えのき 1/2 袋
- ・豆腐 1/4 丁
- ・ごま油 50g
- ・生姜 50g
- ・塩、こしょう 適宜
- ・水 カップ 3 杯（600cc）
- ・鶏ガラスープ 小さじ 2～3
- ・炒りごま 小さじ 1

【作り方】

- ① 小松菜を洗い 3cm 位に切る。えのきは下 1cm 位切り落とし半分に切る。生姜はすりおろす。
- ② 鍋にごま油を入れ小松菜とえのきを炒める。分量の水を入れ煮る。
- ③ 煮立ったら鶏ガラスープと塩・こしょうで味を整え、豆腐を手でくずしながら入れる。
- ④ ひと煮立ちしたら火を止め、おろし生姜と炒りごまを加える。

一人分の
栄養価

エネルギー・・・75kcal
たんぱく質・・・5.1g
脂質・・・4.3g
塩分・・・1.2g

管理栄養士より

生姜は体を温める代表的な食べ物です。

生姜のショウガオールという成分が血行の働きを良くして体を温めます。

体を温めるには加熱料理をして食べる事をお勧めします。



伊那市地域包括支援センター

電話 7 8 - 4 1 1 1

（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

内線 2 3 5 3 ・ 2 3 5 9 ・ 2 3 6 0

みすず支援センター（美簗きらめき館内）

電話 7 3 - 7 8 2 9

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

電話 7 2 - 7 6 9 2

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

電話 7 4 - 8 5 0 5

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

電話 9 4 - 3 6 8 8

長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）

電話 9 8 - 1 1 4 4

