

ほっとかん地域包括支援センターだより

平成27年 3 号



高齢者に忍び寄る 4つの危険

「季節の変わり目は、体調管理をしっかりしなければいけない」ということをよく耳にしますが、どのようなことに注意したらよいのでしょうか。今回は、高齢だからこそ気を付けてもらいたい4つの危険について紹介します。



①食中毒に注意・・・

食中毒というと、夏のイメージがあるかもしれませんが、実は秋も夏同様に気を付けなければならない季節なのです。特に、キノコ類がおいしくなる時期でもあるので、自然毒にも注意が必要です。食中毒は、年齢に関係なく起こりますが、特に高齢者では重症化しやすいため、若者以上に注意が必要です。

②肺の病気に注意・・・

秋は、涼しく過ごしやすい季節です。しかし、空気はとても乾燥し冷たくなります。この乾燥した空気で影響を受けるのは「肺」です。肺は、空気の変化に敏感に反応し、この変化により、ぜんそくが出やすくなるので、ぜんそくの方は要注意です。高齢者では肺炎にかかる可能性もあるため十分気をつけましょう。

③感染症に注意・・・

秋から冬にかけて流行する感染症と言えばインフルエンザですね。免疫力の低下した高齢者は、インフルエンザにも感染しやすいです。体力のあまりない高齢者ですと感染後重篤化し「肺炎」につながることもあります。うがいやマスク等で日頃から予防することも大切です。

④血圧に注意・・・

寒くなると、高齢者は血圧が上昇することがあります。気温が下がることで、身体が熱を逃すまい！と血管が細くなり、それに伴い血圧が上昇します。この時期は高血圧と、寒さで動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の危険性が高まるので注意が必要です。



高齢者だからこそ、気を付けなければならないことがたくさんあります。特に、ひとり暮らしの方は自己管理をしっかり行い、もし心配なことがあれば、かかりつけのお医者さんに一度相談してみましょう。



介護予防教室を開催しています



広久手町はとクラブにて認知症予防の介護予防教室を開催しました！
認知症についての知識を深め、認知症予防の為の体操を行いました♪



ほっとかん多目的ホールでは、認知症予防で話題の
「コグニサイズ」を行いました！

幅広い年齢層の方にご参加いただき、大変充実した教室となりました♪



ほっとかん地域包括支援センターは
逢妻地区で暮す65歳以上の方の介護・福祉
健康・医療等の無料総合相談窓口です。
豊田市からの委託事業ですので
安心してご相談ください。



☎ 0565-36-3006 担当：柴山・八重崎・進藤・岩崎