

# ほっとかん地域包括支援センターだより

平成27年度4号

寒い日が続くこの季節は、怪我や病気の危険が多く潜んでいます。  
ポイントを押さえて、元気に冬を乗り越えましょう！！



## ❗ 寒い日の屋外での運動に注意

運動不足だからといって、冬の寒い日に急に運動をするとケガにつながる可能性があります。寒いと体の筋肉は硬くなり、伸縮性が低くなります。十分に筋肉がほぐれていない状態で、急に走ったり、重いものを持ち上げたりすると、肉離れや脱臼、筋を痛めたりする可能性が高まります。ケガをしないために、運動前に十分なウォーミングアップをしたり、重ね着や手袋をして体を冷やさないようにする等、対策をしましょう！

## ❗ 急な温度変化は危険

心疾患などの病気にも温度変化が大きく関係しています。  
家の中では、長時間過ごす部屋には暖房を入れて暖かくしていても、トイレや風呂場（特に脱衣所）は寒いままという家庭が多いのではないのでしょうか。小型の暖房器具を置く等、工夫をしましょう。  
体が冷えたままいきなり熱いお湯に浸かると急激に血圧が上がり、その後5分程度で急に下降します。38～40℃くらいのお湯であれば、入浴前後でも血圧は安定することが分かっています。体への負担を考えると、少しぬる目のお湯が理想的です。  
また入浴は、軽い運動と同じくらいのエネルギーを消費します。心臓への負担を考え長湯は控え目に。入浴の前後は必ずコップ1杯の水分を補給しましょう。





# 日常生活で簡単にできる脳トシで脳の若返いを！



## ①利き手とは反対の手で洗濯物を干してみる

右手が利き手の人は、右手で洗濯物を持ち、左手で洗濯バサミをつまんで干します。  
お箸とお茶碗を逆に持ってみたりと、色々応用してみましょう。脳が活性化されます。

## ②声に出して新聞を読む



人名や経済用語などキーワードを予め決めて、それを探しながら読むと、  
脳に考える刺激も与えるので、更に良いトレーニングになります。

## ③料理を作って食べる

何を作ろうか…と考えることや、刃物を使うことで適度な緊張感も得られ、脳に刺激がいきます。  
また、たまに目を閉じて食事をしてみてください。  
箸で口に持っていくという動作、匂いや食感から味覚を得るといった感覚を養い、  
脳を活性化することができます。



## ④テレビを見る

テレビをただボーッと見てしまうと、逆効果です。脳を鍛えるには…

1人で見るとしてもとにかく笑いましょう。笑うことは脳にとっても良い刺激を与えて  
くれます。誰かと一緒に見るのであれば、会話をしながら見ましょう。

1人で見ると場合には、クイズ番組等であれば出演者と一緒になって考え、答えを言いましょう。

ほっとかん地域包括支援センターでは、認知症予防講座や、  
認知症サポーター養成講座の開催も承っております！！



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

