

うちまぎ通信

地域包括支援センター内間木苑

第7号(2014 冬)

朝霞市上内間木498-4

TEL 048-458-2022

○コバトンお達者倶楽部のご案内

～外出で楽しみながら健康づくりを～

7月1日(月)から、コバトンお達者倶楽部が始まっています。定期的な外出という気軽な健康づくりに、ぜひご参加ください。

対象/65歳以上の方

参加方法/

①長寿はつらつ課または市内の地域包括センターでカードと登録店一覧を受け取り、登録店を1か所選ぶ。

②その登録店で買い物などをしてスタンプを押してもらう。

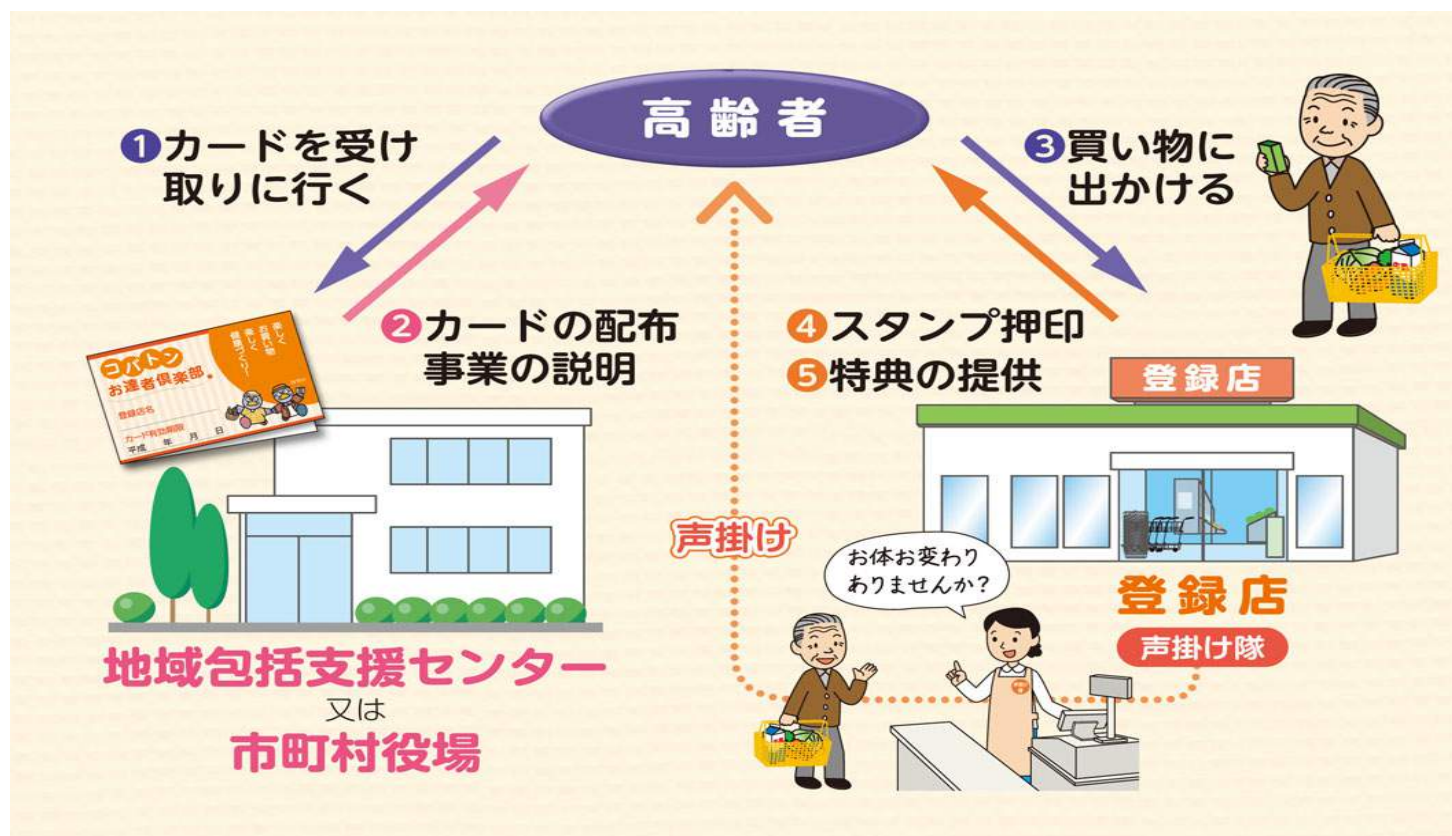
③3か月以内にスタンプを10個ためると、その登録店から特典がもらえます。

※登録店には、特典内容の記載されたステッカーやポスターが掲示されています。

※最新情報は、埼玉県高齢介護課ホームページ

(<http://www.pref.saitama.lg.jp/site/otassha/>) をご覧ください。

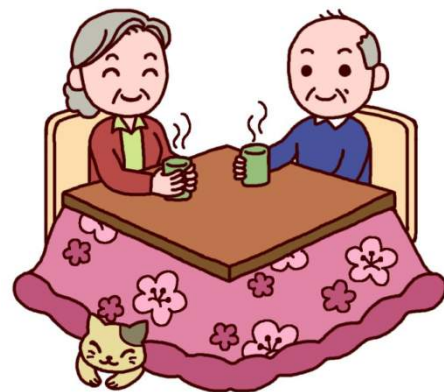
「コバトンお達者倶楽部」の仕組み



今号は脳梗塞についての注意点です。

冬に注意したい脳梗塞

冬は1年を通して脳梗塞の多い季節です。脳梗塞の最大の危険因子は高血圧ですが、暖かい部屋から寒い部屋に移動すると血圧が急に上がり血管に大きな圧力がかかるため、このような状態が心筋梗塞や、脳梗塞を引き起こす原因になるのです。脳梗塞の発生件数が11月～3月の冬場に多くなるのはこのためです。冬に脳梗塞になりやすい代表的な場所としては、お風呂(寒さ+脱水症状)、寝室(脱水症状)、玄関先(寒さ)の3つがあります。それぞれの場所での対策をみていきましょう。



お風呂場

お風呂場では、寒さと脱水症状が原因になって、脳梗塞を発症しやすくなります。脱衣所で急に体が冷えることと、お風呂場と湯船の温度の差で血圧の変化が出ることでリスクが高まります。対策としては、脱衣所をヒーターなどで暖めておくことや、お風呂場や脱衣所が暖まったあとの二番風呂に入ることなどが挙げられます。また、湯船につかると思った以上に汗がでますから、お風呂に入る前と入った後にコップ1杯の水を飲んで脱水症状を予防することも忘れずに。



寝室



寝室は脱水症状が起こりやすく、注意が必要な場所です。寝室での予防方法は、眠る前に1杯、起きた後に1杯の水を飲むことです。人はふとんで眠るだけでコップ2杯の汗をかきます。脱水症状になると血液がドロドロになり、血管が詰まるリスクが高まるため、水分を補給し血液をサラサラにする必要があるのです。

玄関先

玄関先で注意すべき点は、家の中と外の温度差です。外に出たとたんに寒さで頸動脈の血管が収縮し、血管が詰まりやすくなるリスクが高まります。厚着をしたり、首元が冷えないようにマフラーをすることなどが重要です。

