

ご利用者様
ご家族様
地域の皆様



センター栄養・保健だより

社会福祉法人厚生福祉会
東四つ木在宅サービスセンター
施設長 梅村 茂

平素より当センターをご利用いただきまして、ありがとうございます。
寒い日が続く、体調が崩れやすい時期ですが、皆様お元気ですか？
全国的にインフルエンザが流行しています。しっかり予防して、元気に冬を乗り越えましょう！

インフルエンザにご注意ください

38度以上の高熱、筋肉痛や関節痛、体がだるくなる、食欲がなくなるなどの全身症状、
咳や痰などの呼吸器症状だけでなく吐き気などの消化器症状が出ることもあります。
感染力が強く、咳やくしゃみ、それらに触れた手やドアノブなどを介して広がります。
また、高齢者は悪化しやすく、治りにくい場合が多いためかからないようにすることが大切です。



感染症に負けない！環境と体作りとは？

十分な睡眠

定期的な換気

マスクの着用

インフルエンザ等

予防接種

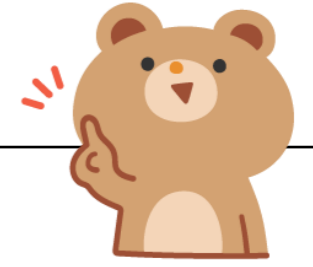
手洗いうがい

お部屋の加湿加温

バランスの良い食事



体調管理のポイント

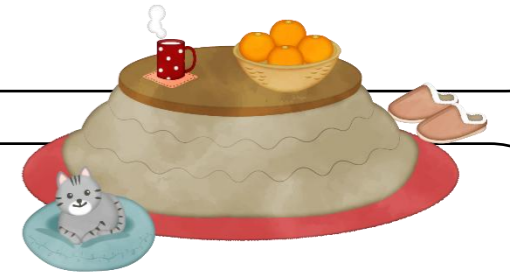


寒くなり、血圧が急に上がる時期です。

血圧が上がってきたら、早めに主治医に相談しましょう。

センターでは毎朝血圧を測り、連絡帳に記載してあるのでご確認いただくと安心です。

入浴時などは脱衣所を温かくして、浴室との気温差を減らすことで脳梗塞や心筋梗塞の対策になります。



冷えは大敵ですが、冬はやけども大敵です。

電気カーペットやこたつを使用する際は同じところばかりを温めないよう十分ご注意ください。

センターでは充電式の電気アンカを希望時にお渡ししています。
充電式だと、長時間温め続けられないので低温やけど対策におすすめです。



センターでの感染症予防について

職員は手洗い、マスクの着用をしております。
また、感染症の対応についての研修や情報共有を、適宜実施しております。
利用者様にも体温測定、手洗い、手の消毒、マスクの着用、こまめな換気をお願いしております。
寒い中、ご不便をおかけいたしますが、ご理解、ご協力いただきありがとうございます。
感染症にかかっても、症状がはっきりしない場合もあります。

いつもと違う様子がみられた際は早めの受診をしていただき

できる限りご自宅での療養をお願いします。



免疫力をアップして

寒さに負けない食事をしましょう

寒さに負けない強い体を作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。免疫とは、体外からの細菌やウイルス、体内で発生したがん細胞などの敵を監視して撃退する自己防衛システムです。免疫が低下すると、風邪をひきやすい、肌荒れ、疲れやすいといった症状が現れます。

①たんぱく質・・・体力をつけて、抵抗力を高めます。筋肉量を増やすことで基礎代謝を上げ、身体をじっくりと温めることができます。肉類、魚介類、卵、大豆製品など。

②ビタミンA・C・E（エース）・・・免疫力を高めます。

◆ビタミンA・・・

ウイルスは侵入したときに、これを処理する免疫システムの働きを促進し、白血球の働きを活性化させます。また、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあり喉や鼻をガードします。

多く含む食材は、

人参、豚・鶏肉レバー、ほうれん草 など。



◆ビタミンC・・・

白血球を増やす作用で免疫力を高めたり、白血球の酸化を防いだり活性化させる働きに関係しています。ストレスで消費されやすいビタミンです。

多く含む食材は、

ブロッコリー、パプリカ赤、キウイ、柿、イチゴ など。



◆ビタミンE・・・

ビタミンCと同様、侵入した外敵を退治する白血球の働きを高め、また白血球の酸化を防ぎます。

多く含む食材は、

ウナギ・サンマ・イワシなどの魚やアーモンドなどの木の実、南瓜・アボカドなど。

冬の脱水に気をつけましょう！

脱水症は、夏に起こるイメージが強いのですが、冬でも暖房やコタツの使用で、部屋は屋外よりさらに乾燥していますので脱水に注意が必要です。冬の脱水は、水分が体からじわじわと失われることで徐々に進行します。水分が失われると血液がドロドロになり、血栓ができやすいので脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

冬の脱水症予防のポイント



① 定期的に水分補給

喉の渇きを感じる前のこまめな水分補給を心がける。

大汗をかかない限り電解質はあまり失われないため、温かい白湯など、体を温めつつ水分を補える飲料が適しています。

三度の食事、起床時、午前10時、入浴前後、就寝前など8回程度に時間を決めて、コップ一杯の水分を飲む

② 部屋を乾燥させないようにする

エアコンなどで部屋の湿度が30%を切ると、体の中から水分が奪われてしまいます。室内の湿度を50~60%に保つようにしましょう。加湿器がない場合は、濡れたタオルを干すようにしましょう。

③ 暖房器具の設定

つけっぱなしにせず、定期的に換気する



換気しよう

④ 肌の保湿をする

肌が乾燥していると、肌や粘膜からも水分が出ていってしまいます。入浴後などにも、体全体を保湿して水分をしっかり肌に閉じ込めましょう。

