

# やすらぎの村便り

## 冬の体調管理のポイントと

### 「デイサービス内の工夫」

冬の足音がかなり近い季節となつて参りました。

この冬の寒さや乾燥した気候は、ご高齢者の身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があり、感染症や入浴中の事故などの危険性も高まります。今回は、ご高齢者の冬の体調

管理のポイントや私たちデイサービス内での工夫をお伝えします。

冬の寒さが本格化する12月



冬に多い理由のひとつが、「ヒートショック（温度の急変による身体へのストレス）」です。気温

～2月にかけ注意が必要なのは、身体の冷えによる影響です。厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。加齢によりもともと免疫機能が衰えているご高齢者は、冬に感染症にかかるリスクが高まります。

また、寒さによる身体の冷えは血行不良を招き、デイサービスでも肩こりや膝の痛みを訴える方が多くなります。

さらに、冬場は心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。心筋梗塞や脳卒中が

する時や、寒い脱衣室から急に熱いお湯に浸かるときなどの血圧の急激な変動には要注意です。現在デイサービスでは、新型コロナ感染対策として定期的な換気も実施しながら、脱衣室を含め室内の温度管理

を徹底するようにしています。

マスク着用や手指消毒に加えて、職員全員のインフルエンザ予防接種や加湿器・オゾン発生装置の設置等、様々な感染症予防対策を整えています。

どうぞ安心してご利用ください。

が下がると血管が収縮して血管が拡張して血圧は下がります。暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動

所長 北田 智規



キタバ薬局グループ  
富田林市向陽台 2-2-15

0721(28)6261(代)