

# 寒い冬を元気に乗り越えましょう

## ポイント①

冬の寒さと温かい場所の寒暖差に注意しましょう。

～急激な温度差によって起こる体調トラブルを『ヒートショック』といいます。特に、入浴時に寒い脱衣所から熱い浴槽に入ると、血圧が急上昇、急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、死に至ることもあります。

### 【ヒートショックの予防策の一例】

脱衣室を暖房器具で暖かくする・家族に一声かけて入浴する・食後1時間空けて入浴する・かけ湯をしてから入浴する など

## ポイント③

バランスよく食べ必要な栄養をしっかりとりましょう。

- 1：3食をしっかりと食べましょう。
- 2：主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
- 3：いろいろな食品を食べましょう。

～多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取できます。



## ポイント②

知らず知らずの脱水症状に気をつけましょう。

～冬期間においても、脱水は入浴で引き起こされる可能性があります。

また、室内の暖房によっても脱水を引き起こす可能性があります。1日、1.2リットルを目安に水分を摂取しましょう。

入浴前後の水分補給は非常に重要で、体の水分が少ないと血液の粘度が上がり、脳卒中や心筋梗塞のリスクも高まるので要注意です！！



## ポイント④

寒い季節も、適度に運動しましょう。

- 1：自宅でできるストレッチや運動を行いましょう。
- 2：月2回、しおさい温泉で行っているはつらつ運動教室を活用しましょう。
- 3：町内会行事やサロン活動に積極的に参加しましょう。



問 地域包括支援センター ☎ 82-3845