

ほっとネット



- 冬の脱水にご注意ください! ... 1・2ページ
- 水分を摂取し、運動に励みましょう
..... 3ページ
- かかりつけ医・歯科医・薬剤師を
もちましょう 4ページ上
- きれい&元気のレシピ 4ページ下

令和 6 年 1 月 文京区福祉部高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

冬の脱水にご注意ください!

冬の脱水とは

夏は、気温が高くなることで発汗や体温上昇が起き、脱水が起こります。ところが、冬になると、気温は低いものの空気が乾燥していることで、目に見える汗をかかなくても自然と水分が失われてしまいます。

このように、無自覚に水分の喪失を引き起こす「冬の脱水」に注意が必要です。

冬の脱水の主な原因

① 空気の乾燥

冬は空気が乾燥しているため、知らず知らずのうちに肌の表面や呼気から、体の水分が失われていることが少なくありません。また、自宅でも暖房器具を使用することでさらに乾燥が進み、体から排出される水分の量も増えてしまいます。



② 水分摂取量の減少

気温が低く、汗をかく機会が少なくなる冬は、のどの渴きを感じにくく、水分を摂る回数が減ってしまう傾向にあります。冷えてトイレも近くなるため、トイレの回数を減らそうと意図的に水分摂取を減らしてしまう場合もあります。



③ 感染症の流行

冬に増加するインフルエンザやノロウイルスなどの感染症で、発熱や下痢、嘔吐などの症状が出ると、体液が失われて脱水症になりやすくなります。

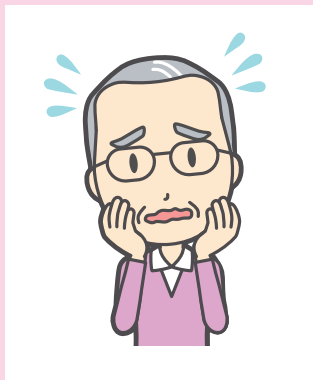


こんな症状には注意！

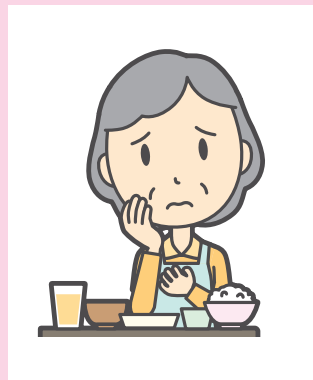
冬場に、下記のような症状が見受けられた場合、脱水を引き起こしている可能性があります。



手先などの皮膚が乾燥している



口の中がネバネバしている



食欲がない



めまいやふらつきがある

これらは**脱水症**のサインです！

冬の脱水を防ぐために

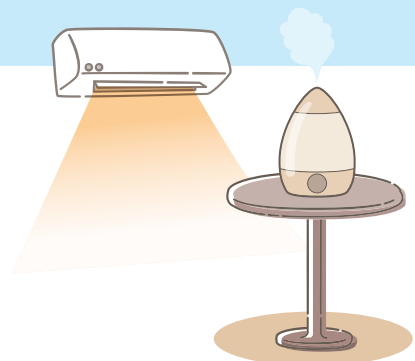
定期的な水分補給を心がけましょう

まずは意識的に水分補給をするところから始めましょう。食事以外で1日1リットルは水分をとるようにし、なるべくこまめに摂取するとより効果的です。朝起きてコップ1杯の水を飲む、就寝前には必ず水分補給をするというように、習慣づけることも大切です。



自宅の乾燥対策をしましょう

寒さの厳しい冬は暖房器具が必須ですが、エアコンや電気ストーブとは別に石油ストーブやガスファンヒーターを使用することで、空気の乾燥が抑えられます。また、加湿器を効果的に使用することで、湿度の低下を抑えましょう。



水分を摂取し、運動に励みましょう



冬は寒さで外に出られず、ついつい家にこもりがちになってしまいます。水分を補いつつ、筋力低下を抑えるために、適度な運動を心がけましょう。



冬の運動のポイント



朝と夜の運動は
屋内がオススメです

- 外での運動はできるだけ日中の暖かい時間におこないましょう
- 運動の前には、軽い体操やストレッチをすることで身体を温めておきましょう
- 身体が冷えないよう、汗はこまめにふき取りましょう



屋内で座りながらできる！

視聴はこちらから→



文京区公式YouTube「イスを使ったストレッチ運動」

文京区公式YouTubeチャンネルでは、屋内でできる運動として「イスを使ったストレッチ運動」を紹介しています。その他に、ウォーキングやスクワットなども筋力の維持に効果的です。皆さんもぜひお試しください。



高齢者あんしん相談センター

お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	白山5-16-3
	高齢者あんしん相談センター富坂分室★	03(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚★	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士★	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込★	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10

※管轄の高齢者あんしん相談センターは介護保険証おもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間

■月～金＝9：00～19：00 ■土・日・祝日・年末年始＝9：00～17：30

分室の開設時間は、月～土＝9：00～17：30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

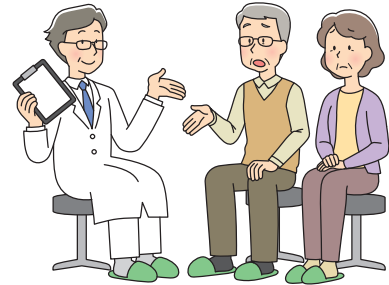
★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター

かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもちましょう

- 病気になったときなど、すぐ診てもらえる
- 薬の飲み合わせなどをわかりやすく説明してくれる

普段から患者さんを診ることで、ひとりひとりに合わせて、日常生活をサポートします。

身近に頼れる「かかりつけ医・歯科医・薬剤師」をもちましょう。



「文京かかりつけマップ」をご活用ください

区内の医院・歯科医院・薬局の基本情報を掲載した「文京かかりつけマップ」を区の施設で配布しています。診療科目から最寄りの医療機関を探したり、かかりつけ医・歯科医・薬剤師探しなどにご活用ください。



区ホームページからの閲覧はこちら➡

きれい&元気のレシピ vol.38

冬の栄養不足に注意！！

寒くなると体内で熱を作るためにたくさんのエネルギーが使われます。そのため、いつもと同じ食事をしていても、栄養不足になってしまうことがあります。普段よりたんぱく質を多く含む食事をとり、寒い冬を乗り越えていきましょう。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。



管理栄養士

文京区 ハピベジ で検索してみてください。

今回紹介したような野菜スープレシピのページもありますので、ご覧ください。

ハピベジHP➡

<http://happyyasai.org/>



野菜スープレシピ➡

<http://happyyasai.org/fesuta2021/soup-recipe.html>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

簡単白菜たっぷりシチュー

◆材料 (2人分)

白菜	1/4カット外葉2枚
水菜	1/2袋
鶏もも肉	100g
油	小さじ1
水	1と1/2カップ
牛乳	1/2カップ
シチューの素	1片
塩・こしょう	適量

◆作り方

- ① 鶏もも肉は4つに切り分ける。
- ② 白菜は2～3cmのざく切りにする。水菜は軸と葉に分け、3cmの長さに切る。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて薄く焼き色がつくまで両面を焼く。
- ④ 白菜、水菜の軸、水を入れて10分程度煮る。
- ⑤ シチューの素を加え、溶けたところで水菜の葉と牛乳を入れる。塩・こしょうで味をととのえる。



◆ここがポイント◆ ●バターや生クリームを加えると一層風味が出ます。●鶏もも肉は唐揚げ用を使うと切る手間が省けます。

【編集】高齡福祉課地域包括ケア推進係 ☎03(5803)1843 FAX: 03(5803)1350

区のホームページアドレス▶<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

印刷物番号: E0223048