

# 天寿荘ヘルパー便り



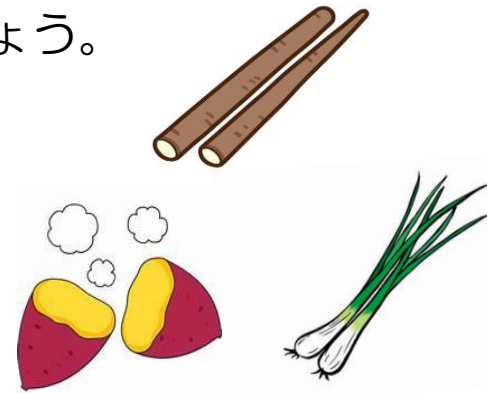
2023年 10・11月発行 305号  
文責 天寿会 訪問介護課  
武富里美 <74-3101>

## 「季節の変わり目の体調管理」

### 冷え

○昼夜の寒暖差が大きくなり、体の冷えが起こりやすくなります。スカーフ・靴下・膝かけなどで保温しましょう。パジャマや寝具は早めに冬用にしましょう。

○軽い運動や入浴などで血行を良くし、根菜類・イモ類・薬味野菜などで体を温める食材を摂りましょう。



### 食中毒（実は秋にも多い）

○こまめな手洗い、食材の十分な加熱、調理器具の消毒を心がけましょう。

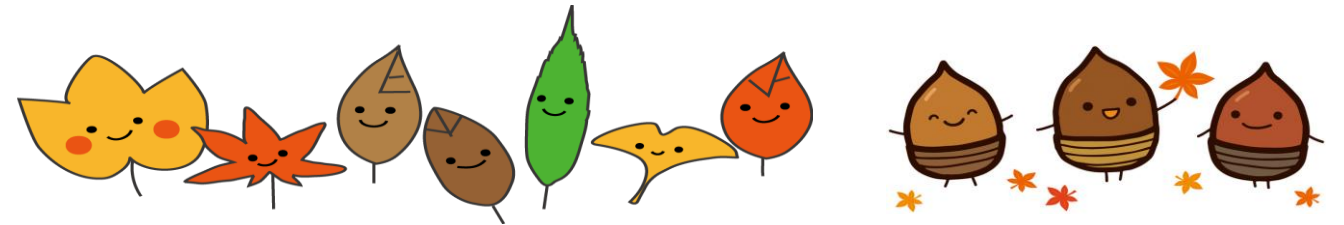
### 呼吸器疾患と感染症

○気候が安定しない秋は風邪をひきやすくなります。台風や秋雨前線による気圧の変化、急激な気温の変化により、喘息の発作も起こりやすくなります。空気が乾燥するため、ウイルスや細菌による感染症も流行します。

○うがいや手洗い、マスク着用、こまめな体温調節、日常的に手に触れるものの消毒に心がけましょう。

今年の夏も暑さが厳しく、年々暑さが増しているようでした。しかし、季節は変わり、木々が色づき秋らしくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。生活習慣を少し変えるだけで不快な症状が和らぐこともあります。

そこで、今回のテーマは「季節の変わり目の体調管理」です。



## 11月12日は皮膚の日です。皮膚に関する雑学！

### ①高齢者に起こりやすい皮膚疾患は「皮膚そう痒症」です。

高齢になると皮膚の水分量が不足し乾燥することで、痒みが生じやすくなります。保湿剤などで乾燥を防ぎましょう。

### ②皮膚が太陽の光を浴びることで、体内で増えるとされる栄養素は「ビタミンD」です。

免疫機能の向上やカルシウムの吸収に有効とされる「ビタミンD」を体内で生成することが出来ます。1日10分ほどの日光を浴びるのが効果的とされ、骨を強くする効果があります。

#### 【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

水曜日 ①10:00～10:59 ②11:30～12:29 金曜日 15:30～16:29

※その他、可能な限り相談に応じます。