

天寿荘ヘルパー便り



2025年 12月発行 320号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「高齢者の寒さ対策について」



高齢者の寒さ対策には、衣類の重ね着、暖房器具の適切な使用、室内の断熱、食事や水分の工夫、そして軽い運動を組み合わせる事が重要です。

★ 衣類 ★

- ・「3つの首」（首・手首・足首）を重点的に保温し、靴下、ネックウォーマー(マフラー等)、レッグウォーマーなどを活用します。
- ・軽くて伸縮性があり動きやすい素材のものを重ね着するのがおすすめです。
- ・カイロは低温やけどに注意し、長時間同じ場所を温めないようにします。



★ 室内 ★

- ・窓に断熱シートを貼ったり隙間風を防いだりして室内の温度が逃げないようにします。
- ・室温は18～22度を目安に保ちます。
- ・加湿器を使い湿度40～60%に保つと乾燥を防ぎ体感温度も高まります。



朝晩の冷え込みも厳しくなり、冬の寒さが本格的になってまいりました。風邪などひかれませぬよう、体を温める食事や軽い体操で元気に過ごしていきましょう。そこで今回のテーマは「高齢者の寒さ対策について」です。

★ 食事と水分補給 ★

- ・体を温める根菜類、ビタミンCが豊富な野菜、タンパク質をバランスよく摂りましょう。
- ・鍋物や煮込み料理など温かい食事を積極的に取りましょう。
- ・喉が渇く前にこまめな水分補給を意識しましょう。



★ 運動 ★

- ・指を握って開く、肩を上下に動かさず、足首を回す、膝の曲げ伸ばしをするとといった簡単な体操も血行を促進します。



◎無理のない範囲で行い身体を冷やさないように注意しましょう。

★温活！！自家製ホットジンジャー。

しょうがとほちみつを煮詰めて。

【材料】

しょうが 200g
砂糖 80g
はちみつ 小さじ2
水 200cc
レモン汁 大さじ1

- すべての材料を鍋に入れて煮詰めシロップを作ります。シロップは密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。
- カップにシロップ大さじ2を入れ、お湯を注いで混ぜる。

