



# 高齢者相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！

### 冬の大敵、乾燥！ あなたは対策どうしてる？

寒い季節になってきました。皮膚がかさかさ乾燥し、かゆみはありませんか？  
実は、この乾燥…放っておくと体によくないことが2つあります。

#### ①冬も脱水になりやすい

##### ★その理由は？

冬は寒いので、のどの渇きを感じにくい。そのため、血液の濃度が高くなりドロドロ状態となり、血管がつまり脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐れがある。

##### オススメの対策は！

- ①あさ・ひる・よる3回食べる  
(3回しっかり食べれば、約1000mlの水分がとれると言われている)
- ②こまめに水分をとる  
(目安は、食事で摂取した水分以外に1日、約1200ml)

※出典：厚生労働省

#### ②感染症をおこしやすい

##### ★その理由は？

- 乾燥すると空気中のウイルスが浮遊する時間が長くなり、口や鼻からウイルスが侵入しやすい環境になる。
- 皮膚がかさつき、かゆみにより傷をつくり感染しやすい。

##### オススメの対策は！

- ①室内の温度18℃以上、湿度は40%以上に保つ  
(室内に、ぬれたタオルを干すと湿度があがる)
- ★マスク・手洗い忘れずに！
- ②保湿クリームをぬる  
(手洗い・お風呂の後にぬる)
- ③肌への刺激が少ない綿の下着をきる

### 簡単ストレッチをご紹介

- 1.イスに深く座る
- 2.ひざを伸ばし、かかとを床につける
- 3.つま先を上に向ける
- 4.伸ばしたひざを手当て、体を前に倒す

体を伸ばすと心地よいです  
体力アップを目指しましょう！  
北部高齢者相談センター  
代田出張所 神谷より

#### 【問い合わせ先】

東部高齢者相談センター (85-6110)  
南部高齢者相談センター (89-8820)

西部高齢者相談センター (88-8005)  
北部高齢者相談センター (88-7260)

