

武蔵塚だより

2023年12月号

熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》

今回の特集

❖1ページ

- ・楡木校区介護予防サポートリーダー養成講座が修了しました
- ・ボランティア募集について

❖2ページ

- ・冬も脱水にご注意を！

楡木校区介護予防サポートリーダー養成講座が修了しました

楡木校区では高齢化率は熊本市平均と同等程度ですが、要支援・要介護認定を受けている方の割合が少し高くなっています。今後も住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、健康づくり(介護予防)が重要です。このことから、10月から11月にかけて、地域の方に向けた講座を実施し、延べ58名の方が参加され、全4回の受講が修了した8名には修了証をお渡ししました。

『介護予防サポートリーダー』とは？

- ①自分や家族、友人を閉じこもりや寝たきりにしない
 - ②元気で過ごす秘訣を家族や身近な人に伝える
 - ③自分の町内や近所のサロンなど楽しい活動で運動仲間を増やす
- など取り組みは自由で、皆さまの健康づくりに役立てていただくことを期待しています



第1回 10月13日(金) 13:30~15:00	高齢者の身体と健康増進・介護予防のポイント、いきいき百歳体操 講師:武蔵ヶ丘病院 リハビリテーション部 園田恭平先生(理学療法士)
第2回 10月27日(金) 13:30~15:00	お口の健康について 講師:やけいし歯科 江川かおり先生(歯科衛生士) 荒木圭一先生(訪問歯科メディカルコーディネーター)
第3回 11月10日(金) 13:30~15:00	高齢期の栄養について 講師:朋岳園地域介護サービスセンター 住永貴美子先生(管理栄養士)
第4回 11月24日(金) 13:30~15:00	認知症の理解とその予防・対応について(認知症サポーター養成講座) 講師:ケアプランセンターはな 内田美保先生(介護支援専門員)



お手玉を作ってくださいボランティアを募集します

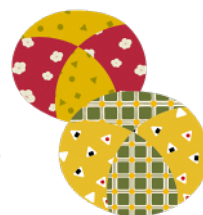
ささえりあ武蔵塚では、地域のサロンや老人会活動の際にお手玉を使ったゲームを取り入れることを予定しており、そのお手玉を作ってくださいボランティアを募集します!!

ご興味のある方は、ささえりあ武蔵塚までお電話ください

☎096-339-8130 (日曜・祝日・12/30~1/3は休み)

- 材料はご自宅の端切れ等をご利用いただきます。(色や素材は自由)
 - 作っていただく個数は、応募のあった人数次第で増減します。
- ※詳細はお電話をいただいた時にご説明いたします。
※応募締め切り 令和6年1月末頃

注意事項



裏面もご覧ください!

冬も脱水にご注意を！



乾燥しやすい冬の季節、コロナウイルスやインフルエンザの予防に力を入れることが多い時期ですが『冬の脱水』についても注意が必要です。高齢者自身も気づかぬうちに脱水になり、体調を崩してしまうこともあります。今回は夏だけでなく冬にも起こる『かくれ脱水』の原因と予防方法をご紹介します。

かくれ脱水とは、身体の水分が不足した脱水症の一手手前の状態で症状が出にくいことが特徴です。自覚症状がないままかくれ脱水になってしまう可能性があります。人間の身体は、成人で体重の約60%、赤ちゃんで約80%、高齢者で約50%が水分で占められています。

★かくれ脱水になりやすい理由★

- ・ **体内の塩分調整機能の低下**
- ・ **利尿作用のある薬を服用（血圧や心臓の薬として処方）**
- ・ **トイレを気にして水分摂取を控えてしまう**
- ・ **マスクを日常的に利用するので、喉の渇きに気づきにくい**
- ・ **不調があっても風邪のひき始めと誤ってします**
- ・ **真夏と違って意識が低い**



★予防と対策★

【水分摂取】

高齢者は体内の水分量が少なく、脱水を起こしやすい状態にあるため喉の渇きを感じる前に水分を摂取することが大切です。喉が渇いてから飲むよりも、時間を決めて飲むように心がけましょう。

※注意

夏場の熱中症対策にはスポーツドリンクは有効的ですが、激しい運動や大汗をかいていなければ積極的に飲む必要ありません。



◆飲み方のポイント

- ・ 朝起きたらコップ1杯の水を飲みましょう。
- ・ コツコツ少しずつ飲む習慣をつけましょう。
- ・ 食事の中でも意識して水分を摂りましょう。

【湿度】

夏場は高温・多湿による熱中症の危険が高いですが、冬は乾燥が曲者です。乾燥している環境では、体表面から水分が出ていってしまいます。部屋の湿度を上げていくことでそれを予防できます。加湿器や濡れたバスタオルなどを干すなども効果的。湿度が維持されている環境下 **(40%~60%)** ではウイルス対策にも役立ちます。

体内の脱水が進むと、血液がドロドロになり、心臓の血管が詰まり、突然、胸を激痛が襲う「**心筋梗塞**」や、脳の血管が詰まる「**脳梗塞**」などの病気が起きやすくなります。

上記の予防と対策を取り入れて今年の冬を乗り切りましょう！！

〈発行〉熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚（熊本市北5地域包括支援センター）



〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1

TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191