

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

☺ ☺ 明けましておめでとうございます。今年も良い年になりますように。☺ ☺

見守り
新鮮情報

寒い冬に多い冷え性とは…

いつも手足が冷えている、体が温まりにくいといった冷え性。女性は約8割、男性でも4割以上の方が冷え性の自覚があるそうです。その理由は大きく4つあります。

1) 筋肉量が少ない

筋肉は人体最大の熱産生器官です。さらに筋肉が収縮することでポンプのように血液を送り出すので、体のすみずみまで血液を循環させて体を温めます。筋肉量が少ないと作り出される熱量が少ない上に、ポンプの力が弱い

2) ホルモンバランスが乱れやすい

女性は、月経、出産、閉経といったライフステージでの変化があり、ホルモンのバランスが乱れやすい傾向です。ホルモンバランスが乱れると、体温調整をしている自律神経が影響を受けて、血液の循環が悪くなり冷え性になりやすいです。

3) ストレスの影響

ストレスを感じると、誰でも自律神経のバランスを崩しやすくなります。ストレス過多の状態が続くと体は緊張しっぱなし。末梢血管も収縮を続けて血行不良を招き、冷えた状態を招きます。

4) 生活習慣の乱れ

体温は早朝が最低で、起床して朝食をとると共に急激に上がり、昼過ぎから夕方までゆるやかに上昇した後、夜間に向かって下がっていくものです。しかし乱れた生活習慣は自律神経のバランスを乱し、体温調節機能が乱れて冷え性を招きます。寒い日には、手首・足首・首といった冷えやすいポイントをカバーするのが大切です。



シルバーカー選び方と使い方

事例1 (70歳代 女性)

右足が不自由なため身内がシルバーカーを買ってくれた。舗装されていない細い道を押しながらかいていたところ、シルバーカーごと転倒してしまった。左大腿骨を骨折し、手術をして人工骨を入れ、1か月以上の入院となった。

事例2 (80歳代 女性)

シルバーカーを押して歩いていたところ、シルバーカーが横断歩道の段差でひっかかり転倒し、両ひざに打撲傷を負った。車道側に転倒し危なかった。

《ひとこと助言》

●シルバーカー(歩行補助車)は、自立歩行ができる主に高齢の方が移動や買物などに使用するものです。手すり等につかまらなければ歩行できない人や、歩行に介助が必要な人などには向きません。

●シルバーカーには荷物の運搬や休息できる座面が付いたものなど、様々なタイプがあります。購入の際は、専門の知識を持つ福祉用具専門相談員、作業療法士、理学療法士等に相談したり、実際にキャスターの動きやブレーキの効きも試してみて、使用目的や必要な補助の程度に合った商品を選びましょう。

●歩道などで段差を無理に乗り越えようとすると、バランスを崩し転倒する恐れがあります。また、ホームと列車の隙間や踏切レールの隙間は危険です。押したまま電車に乗らない、踏切では路線に対して直角に横断するなど、注意してご使用ください。

●危険なのでエスカレーターはぜったいに使用しないでください。

■困った時はすぐに鈴鹿亀山消費生活センター

(TEL: 375-7611) 消費者ホットライン 188

または地域包括支援センターへご相談ください。

《出前講座のご案内》

地域の集まり、老人会、サロン等に出向き介護予防や福祉のお話など出前講座をさせて頂いております。お気軽にご連絡ください。



ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



〈スタッフ〉

主任ケアマネジャー 青島・伊藤
保健師 森重

社会福祉士 高畑・横地

ケアマネジャー 椎名・堀口・山本

事務員 片川