

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

あけましておめでとうございます。健康と幸せいっぱいの1年になりますように。



高齢者が気をつけたい 冬の寒さ対策

朝夕の気温が氷点下に落ち込む地域もある厳しい季節になりました。寒い冬に高齢者に起こりやすい様々な事故やトラブルは、生活に支障をきたすものや生命に関わるものなど、非常にリスクの高い傾向があります。

●低体温症

長時間寒い場所にいることで身体内部の深部体温が35度を下回ると意識障害やけいれんを起こします。室温の管理、入浴で血行を良くする、適度に日光を浴びて自律神経を整える、栄養のある食事を摂り熱の生産量を上げる、運動をして体を温めるなどの対策をとりましょう。

●感染症

空気が乾燥すると飛沫感染や空気感染が経路になるウイルスが空気中に飛散しやすくなります。うがい、手洗い、マスク着用といった対策と共に室温の管理だけでなく、湿度を50~60%に保つようにしましょう。

●ヒートショック

暖かい室内から寒い場所に移動し、急激な温度変化が心臓や脳に強い負担をかけます。空間ごとの温度差を失くすよう工夫しましょう。入浴の温度は40℃を目安に、長く浸かりすぎないようにしましょう。入浴前後の水分補給も忘れずに。

重大な事故につながるおそれも！ 見守り 長期使用の石油ファンヒーター 新鮮情報

20年以上前に製造された石油ファンヒーターを使用している。灯油が残った状態でカートリッジ式のタンクに給油しようと、タンクを持ち上げたら灯油が漏れた。危ないのでメーカーに苦情を申し出たら「機器が古いため、フィルター周辺部分の劣化の可能性がある。そのフィルターはもう製造していない」と言われた。古い製品だが使用を続けたいと思っている。(70歳代)

《ひとこと助言》

- 石油ファンヒーターは、長く使用しているうちに熱や湿気、ほこりなどの影響で部品が劣化して発煙・発火し、場合によっては火災などの重大な事故につながる可能性があります。
- 業界団体等では、石油ファンヒーターの点検・取替の目安を8年としています。たとえ年数が経っていても、機器に異常を感じたら、ただちに使用を中止してメーカーや販売店で点検・修理を依頼してください。
- 石油ファンヒーターを含む「石油ストーブ」は、消費生活用製品安全法の特定製品として指定されており、国により安全基準が定められています。PSCマークがついている石油ファンヒーターは、カートリッジのふたが改善され、また給油時消火装置や不完全燃焼防止装置の設置が義務付けられるなど安全性が強化されています。
- 安全のためには製品の買い替えも検討しましょう。



■困ったときは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)へ

高齢者の相談は

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：059-380-5280

「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」



＜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