

高齢者・冬の健康管理について

高齢者にとって、冬は寒さ

対策だけでなく、より身体に
気をつけなければいけない季
節です。

注意すべき点をいくつかご
紹介いたします。

「血圧について」

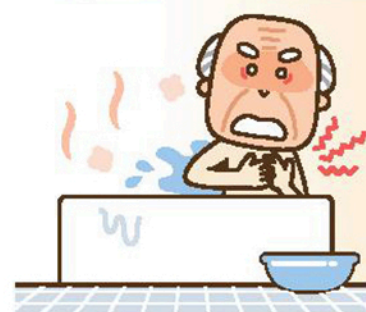
急激な温度変化により血
圧が大きく変動し、身体に負
担がかかることがあります。
特に入浴の際は、暖かい居室
から寒い脱衣所・浴室への移
動により血圧が大きく変動
する「ヒートショック」に注意
です。急激な温度変化が心臓
に強い負担をかけやすいため、
意識消失や脳血管疾患など
が起こりやすいと言われてい

ます。事前に脱衣所や浴室を
暖め、寒暖差をなくすことが

大切です。同様に室内から寒
いトイレへ行く際も、ヒーター
などを使用して寒暖差をなく
すようにしましょう。

「膝関節や腰の痛み」

加齢による関節痛は、寒い時
期は特につらいですね。歩くと
痛むので、散歩や運動を控え
るという方もおられますが、運
動量が減ることによって筋肉量も低
下してしまうため、無理のない
範囲で身体を動かすことが大
切です。特に冬場は血行不良
も痛みの大きな原因となりま
すので、入浴して身体を温め
る、軽い運動で筋肉をほぐす、



冷えないように保温する、など
の工夫が必要です。

「感染症」

感染症で気をつけたいのが
インフルエンザです。ここ数年の
新型コロナウイルス対策によりインフル
エンザの流行は抑制されている
ようですが、今年はコロナとい
ンフルエンザ同時流行の可能性
もあるため、高齢者の方には
手洗い・うがい・マスク着用と
いった基本的な感染予防策と、
予防接種・バランスの良い食事・
室温管理などを含めた対策が
重要となってきます。
やすらぎの村デイサービスセンター
河内長野営業所長 浦野裕之