



杏の里 訪問看護ステーション通信

寒い冬を乗り越えるために

気象庁は「今年の冬は暖冬傾向」と予想していますが、青森県は十二月よりぐっと冷え込みが強まり、寒い冬は今年もやってきます。

昨年もこの時期に自主運動を紹介しましたが、みなさん続けているでしょうか？寒くて、電気毛布やホットカイロに頼っている方が多いのではないかと思います。体の芯から温めるためには食事と運動が大切です。

腕（うで）の筋力運動

- ①腕を前に上げる ②腕を横に上げる



脚（あし）の筋力運動

- ①足ぶら運動 ②ハーフスクワット



ゆっくりと動かすことで筋肉に負荷がかかります。ご自身のペースで行ってみましょう。分らないことがあれば訪問スタッフへお聞きください。

自主運動で体が温まったと思います。最後に脳活性化のクイズを出題します。

★次の□の中に入る共通する漢字はなんでしょう。

問題①

自□案
脚□春
灰□粉
青□物

問題②

皆さんわかりましたでしょうか？答えは裏面にありますので、確認してみてください。

冬は高齢者の

「低温やけど」に注意！

冬は高齢者の低温やけどの事故が増えます。低温やけどは暖房器具など、身近なものが原因となっており、身近なものがあります。また、痛みが少なく、一見軽そうに見えても実際には重篤になるケースもあります。

【事故を防ぐための注意点】

低温やけどを防ぐには、長時間同じ場所を温めないことが重要です。



◎湯たんぽや電気あんか、使い捨てカイロは就寝時には、布団から出すか、身体から離して置く。

◎貼るタイプの使い捨てカイロは、肌に直接触れないように、衣類の上から貼り就寝時には使用しない。

◎電気毛布は、高温で使用しない。

◎ストーブには近寄らない！触れない！

【低温やけどの応急処置】
◎すこしでもヒリヒリ感や赤み、水ぶくれなどの症状がある場合は、10〜20分間を目安に流水を患部にかけて冷やす。

◎直接かけることが出来ない場合は、洗面器に水道水を溜め患部を入れる。または、冷水に浸した清潔なタオルを患部に当てて冷やす。

◎保冷剤や氷は、凍傷になることもあるので、使用しない。

◎水ぶくれが出来た場合は、可能な限り破かないように注意する。水ぶくれを潰すと、雑菌が侵入し症状が悪化する場合があります。

低温やけどは、軽いやけどのように思えても、皮膚が壊死するほど深くまで損傷している場合があります。

応急処置をとった上で、早目に医療機関を受診しましょう。

編集後記

昨年は看護師と療法士の異動があり、新たな顔ぶれとなりました。今後もよりよいサービスが提供できるよう尽力してまいります。今年もよろしくお願いたします。