本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第112号

令和８年１月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1　本庄ガス ECO はにぽんプラザ　２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
業務時間　８：30～17：15（土・日・祝日・年末年始（12/29～1/3）除く）　時間外受付：080-4380-7614
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井・三友）



高齢者が に気を付けたい病気や事故

元気に冬を
乗り切ろう！！



① ヒートショック



ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

特に入浴時は、浴室や脱衣所を温めてから入浴したり、入浴前に水分補給をするなどヒートショックを起こさないよう注意しましょう。

② 冬の脱水



脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。命に関わる危険な状態になることもあります。

冬は空気が乾燥していることに加え、気温が低いので、喉の渇きを自覚しにくく、水分を摂りにくいことがあります。夏と同様、こまめに水分補給をしましょう。

③ 感染症（インフルエンザ・ノロウイルス）



冬は感染症に気をつけたい季節です。特に、インフルエンザは、今年はすでに感染が広がっていて、埼玉県では11月末にインフルエンザ流行警報が発令されました。高齢者が罹ると、免疫力の低下や内臓機能の低下により、肺炎や気管支炎などの合併症を引き起こし、重症化する可能性があります。マスク着用、うがい手洗い、部屋の湿度を保つ、休息と食事をしっかり摂るなど、インフルエンザなどの感染症にかからないよう注意しましょう。

答え：1．伊達巻はその形が巻物に似ていることから、頭が良くなるように願いを込めて作られています。

④ 皮膚のトラブル



【乾燥】
　冬は空気が乾燥しているため、皮膚も乾燥しがちです。皮膚が乾燥すると、バリア機能が低下し、傷がつきやすくなり、褥瘡（じょくそう）もできやすくなります。保湿クリームを塗るなどして、皮膚の乾燥を防ぎましょう。
【低温やけど】
　冬はカイロや湯たんぽ、暖房器具を使うことが増えます。高齢者は皮膚の感覚が鈍くなることがあり、熱さに気づきにくく、低温やけどを起こすことがあります。
カイロは貼る位置を変えたり、暖房器具を利用するときには定期的に皮膚の状態を観察するなど注意をしましょう。

おじゃまします！ ふれあいいきいきサロン



　地域の皆さまの交流の場である、ふれあいいきいきサロンを訪問し、地域包括支援センターの紹介をしています。12/9（火）は、**「あたご山ふれあいサロン」**のクリスマスコンサートにおじゃましました！

　ニューウインドハーモニーさんによるクリスマスソングのコーラスに合わせて歌ったり、with はぴはぴさんのギターに合わせて体を動かしたりして、楽しく盛り上がりました。当日は、本庄市社会福祉協議会に社会体験に来ていた本庄南中の中学生も一緒に音楽を聴いて楽しんでいました♪

　最後には、サンタさんから参加者にプレゼントの贈り物があり、「うれしい～、ありがとう～！」と喜びの声が聞かれました。

　貴重なお時間をありがとうございました。



１月の予定

日時・会場	行事
１／２６（月） １３：３０～１５：３０ 旧本庄商業銀行煉瓦倉庫 （本庄市銀座 1-5-16）	オレンジカフェはにぽん 「新春玉すだれ」 認知症個別相談会
１／２８（水） １０：００～１２：００ 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄 3-1-21）	認知症家族の会　本庄 認知症の方を介護している、していた家族が集まり、日々の介護のこと、悩みを話せる場です。 お気軽にご参加ください。

１月にまつわるクイズ

お正月に食べるおせち料理
卵でつくる「伊達巻」がありますが、この伊達巻にはどんな意味が込められているでしょうか？



１．頭が良くなるように

２．長生きをするように

３．お金持ちになるように

答えは表面にあります。