



# こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和5年

12月

## 寒い冬は“低体温症”にご注意を👏

今年もあっという間に12月！寒さも本格的になってきました！寒い冬は高齢者の方にとって、体調を崩してしまいがちな季節ですよね。冬の健康管理で気を付ける事としては、「感染症」「乾燥」「ヒートショック」などたくさんありますが、その中でも今回は“低体温症”について、その症状と対策についてご紹介します。

### <低体温症とは？>

低体温症は、直腸の温度（直腸温）が35℃以下になった状態を言います。長時間寒い場所にいることで発症します。屋外だけでなく、**屋内でも起こりえます。**

### <低体温症の症状は？>

前兆として「**体の震え**」「**思考力の低下**」「**動作が緩慢**」などの症状がみられます。さらに進むと「呼吸停止」「致死性不整脈」など、危険な状態となります。

### <低体温症の予防策は？>

予防策としては「**室温を適温に保つ**」「**衣類で保温する**」「**適度な運動をし、筋肉量減少を防ぐ**」「**食事でカロリーをとり熱産生を維持する**」などがあります。環境を整え、体力低下を防ぎつつ、しっかり対策を行ってくださいね。

## 🌸さくらカフェ開催中🌸

9月に無事復活を果たした「さくらカフェ」☕️おかげ様で「毎月第2木曜日」に定期開催していて、皆さまにお楽しみいただいています。12月14日には第4回目の開催予定です。今後とも多くの皆さまに「さくらカフェ」にお越しいただけるよう、スタッフ一同、精進してまいります！同時にお手伝い下さるボランティアの方も募集しています☆お気軽にお問合せ下さい♪

<カフェ問合せ> 地域包括支援センター こまえ正吉苑 大井・小島・園田

## お正月に使える食材を食べやすく♪

おせちを作る季節ですね♪おせちに使われる食材は無事に過ごすための願いが込められています。ですが中には高齢者にとって食べにくいものもありますよね。そこで、食材別に食べやすくするコツをご紹介します！「ごぼう」➡縦の繊維に対して斜めに包丁を入れることで、噛みやすくなります。「里芋」➡ぬめりを残したまま煮るとより柔らかく仕上がります。「れんこん」➡薄めに切って下茹でしてから煮ると食べやすくなります。

ぜひお試しください☆





# 12月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	5	6	8 さくらカフェ 毎月第2木曜日開催 (予約不要)	8	9
10	11	12	13 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	14 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	15 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	16
17	18	19	20	21	22 無料体操教室 13:30~14:30 上和泉地域センター	23
24	25	26	27 家族介護者の会 13:30~15:00 正吉苑会議室			0
31						

野川緑道をゆっくり歩きます。  
【雨天中止】(予約不要)

認知症予防のための  
の頭を使いながらの  
体操。小竹先生の  
武道の型を取り入  
れた元気になる体  
操です。(予約制)

健康運動指導士、宮崎先生の  
体操教室です。(予約制)

日頃介護をされている方が気軽に介護について  
困ったことなどをお話する会です。(予約不要)

リハビリスタジオリイズの理学療法士高橋先生  
が家でも気軽にできる体操を教えてくださいます。  
ZOOM 配信あり(ZOOM 参加希望の方は受付時  
メールアドレスをお伺いします。)(予約制)

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。12月1日(金) 8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで