



【第7号】 令和7年1月発行

浦戸地区 地域包括支援センターニュース



新年あけましておめでとうございます！浦戸のみなさんの役に立つ生活情報や健康情報、島民のみなさんの様子などを発信しています。

冬到来！気をつけたい健康管理＆事故予防のポイント！

インフルエンザ＆ 新型コロナウイルス

インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に注意です！



- ①適度な湿度(50～60%)の保持
- ②十分な睡眠とバランスの取れた栄養摂取
- ③室内ではこまめな換気を心がけましょう

※厚労省HP「令和6年度インフルエンザ総合対策」より抜粋

ヒートショック

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、寒暖差によって血圧が変動し、めまいや失神などを引き起こします。



- ①入浴前に脱衣所・浴室を温める
- ②湯は41度以下、入浴は10分以内を目安にしましょう

※消費者庁HP「みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故」より抜粋

冬の脱水

乾燥しやすい冬は水分補給が大切！
汗をかかなくても排泄等により体の水分は失われています。

寒い冬は『白湯』がおすすめ！

1日に**コップ6杯(1.2L)**を目安にこまめに飲みましょう。

※持病がある方は主治医の指示に従ってください。



※環境省HP「健康のために水を飲もう」推進運動より抜粋

窒息



「誤嚥等の窒息」による事故は、高齢者の「不慮の事故」の中で最も死亡者数が多く、このうち約半数を「食品の誤嚥」が占めています。

餅は、①小さく切って

②食べる前にお茶や汁物で喉を潤して

③よく嚙んで唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう

※消費者庁HP「みんなで知ろう、防ごう、高齢者の事故」より抜粋

10月1日～職員が変わりました！



かわかつともえ

管理者兼保健師の川勝朋恵です！

毎日7時15分の船で野々島に出勤しています。お体のこと、生活のこと、何でもお気軽にお声かけください！

地域の集まりなどにも参加させていただきますので、島のことを教えてください。

よろしくお願いします！

裏面もご覧ください

フレイル予防体操で体をあたためよう！！

閉じこもりがちになりやすい冬こそ有酸素運動と筋力トレーニングを行いましょう！

ウォーキングの正しいフォームと室内でできる簡単な体操をご紹介します。
日中の比較的暖かい時間帯がおすすめです。



【正しいフォーム】
かかとから足をつき
つま先で地面を蹴る
歩幅は少し広め
お腹を引っ込める

フレイル予防体操①

【膝伸ばし】

背筋を伸ばして座る
つま先を立てて膝を伸ばす
太もも表の筋肉を意識
左右10秒保持×3～5回



フレイル予防体操②

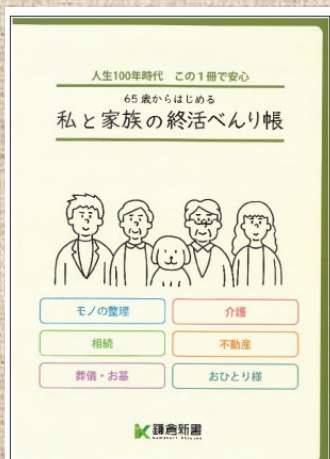
【お尻上げ】

仰向けで膝を直角に立てる
天井に向かってお尻を上げる
お尻と太もも裏の筋肉を意識
ゆっくり10回を1日2セット



引用：塩竈市「フレイル予防を始めましょう！」リーフレット

エンディングノートをご活用ください



エンディングノートは「もしも」に備えて自分の思いを整理するノートです。

身の回りや持ち物の整理、医療や介護が必要になったとき、認知症になったときのことを決めておく等、皆様の終活を考えるきっかけとして、また、意思を伝える手段として、お役立てください。

ご希望の方に配布していますので、お気軽にお声掛けください。



発行 浦戸地区地域包括支援センター

塩竈市浦戸野々島字河岸50（浦戸諸島開発総合センター内）

電話番号：022（361）2931 ファクス：022（361）2932

掲載してほしい情報などがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。