

まるごと2地区

令和7年 冬号
発行日
令和8年2月1日

地域包括支援センターは高齢者等の総合相談窓口です。

あけましておめでとうございます。地域の皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。この「まるごと2地区」では、本年も皆さまのお役に立てるよう、たくさんの情報を発信して参りますので、引き続きどうぞよろしくお願い致します。

塩竈市北部2地区地域包括支援センター 職員一同

冬の健康、どこに気をつける？

あっという間にクリスマスが終わり、年が明け、気がつけばもう2月に突入しました。この時期は健康のために気をつけたいポイントがいくつかあります。寒さの厳しい毎日もと少し…ですが、気を緩めずに注意していきましょう！



寒くなると心臓や血管の病気が増えるのはなぜ？

寒い場所では、体が熱を外に逃がさないように血管を収縮させます。それにより血圧が急上昇し、脳卒中や心筋梗塞、大動脈解離などの命に関わる病気が増加してしまいます。

特に、入浴時は「ヒートショック」への注意が必要です。

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が乱高下し、血管の異常を引き起こす現象です。特にご高齢の方や高血圧、糖尿病などの持病がある方はリスクが高いため、入浴前に脱衣所や浴室を暖める、水分をしっかり摂る、41℃以下のお湯に短時間浸かる、といった対策が重要です。



夏バテならぬ、冬バテもあるって本当？

寒さや日照時間の減少により、「冬バテ」や「季節性気分障害」を感じる人もいます。妙に疲れてしまう、けだるい、なんだか気分が落ち込むなどの症状が特徴で、心身ともに不調を引き起こします。適度な運動や日光浴を心がけ、体と心をリフレッシュさせることが予防につながります。



特に高齢者が気をつけたいポイント！

ご高齢の方は、冬に「虚血性心疾患」、「脱水症」、「窒息」のリスクが高まります。

◎血管と心臓の病気予防: 室内外の寒暖差を減らす、脱衣所や浴室を暖める。

◎冬バテ予防: 適度な運動と日光浴を。十分な睡眠も大切です。

◎窒息リスク回避: お餅は小さく切り分けて。入れ歯の調子や歯の具合がよくない場合は、さらに慎重に！



すべてにチェックが入ると理想的な食事です❀

- ✓ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂っている。
- ✓ 旬の野菜や果物でビタミン C を補給している。
- ✓ 抗酸化作用のある冬野菜（ニンジンやホウレンソウなど）を摂取している。
- ✓ 温かい食事やスープで体を温め、冷えを防ぐよう意識している。
- ✓ 魚や大豆製品から良質なタンパク質・オメガ3脂肪酸を摂るように心がけている。

地域お宝発見

今回は青葉ヶ丘の折り紙サークルさんをご紹介します！取材の日は3名の参加でしたがいつもは7名ほどで活動しているそうです。お話をしながら和気あいあいとした雰囲気を取り組まれていました。

日時：毎月第2・3月曜日
13：30～15：30
会費：500円
(材料費として)

町内の方でなくても参加OK
とのこと。気になった方は、
包括支援センターまでご連絡ください。

編集後記
今号は「冬の健康」をテーマにお届けしました。
ヒートショックや意外と見落としがちな冬の脱水に気を付けて元気な冬を乗り切りたいですね
そして冬はやっぱりあったか〜い鍋やおでん！
体を芯から温めて、みんなが免疫力を高めましょう！

塩竈市北部2地区地域包括支援センター

〒985-0085 塩竈市庚塚304番地6

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報はお守りいたします。