

# おうちでできる健康生活

～免疫力アップで寒い冬を乗り越えよう!編～

秋も深まり日が短くなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響により、今までと比べると外出の機会が減っているうえに、冬季は更に外出が減ってしまうため足腰が衰えやすくなります。また寒さにより室温が低すぎると、朝起きた時やトイレの時などに血圧が急上昇してしまい、急激な温度の変化が原因で体調不良になりがちです。そこで今回は、冬を元気に乗り越えるために普段の生活の中で気をつけてほしいことや、身体に必要な栄養をしっかりと取るためのポイントを紹介します。引き続きチェックシートもご活用いただき、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう!



蕨市介護保険室

蕨市第一地域包括支援センター

蕨市第二地域包括支援センター

## ポイント1

冬の寒さとあたたかい場所の寒暖差に気を付けましょう。



## ポイント2

知らず知らずの脱水症状、冬の熱中症に気を付けましょう。



## ポイント3

主食、主菜、副菜を揃えてバランスよく、身体に必要な栄養をしっかりととりましょう。



## ポイント4

冬季の衰えを防ぐために、寒い時期も室内でストレッチや筋トレなどを行いましょう。



寒い冬を元気に乗り越えるためのポイントを見てください

チェック!

# 冬の健康管理のポイント

## 『ヒートショック』に気を付けよう！

こんなこと、ありませんか？

暖かい居間からトイレ  
に行ったとき、寒暖差に  
ぶるっとした

お風呂に入るとき、脱衣  
室や浴室でゾクツとした

入浴中にめまい、  
立ちくらみがした

飲酒後や服薬後すぐに  
入浴する習慣がある

⇒ それ、**危険**です！

急激な温度差によって起こる体調トラブルのことを、「ヒートショック」といいます。寒い脱衣室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

**!** 防ぐためには…

- ・ 脱衣室を暖房器具で20℃以上に暖かくしておく
- ・ シャワーで湯張り、浴槽のフタを開けるなど湯気で浴室を暖める
- ・ 浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす
- ・ 食後1時間以上空けてから入浴する
- ・ お酒を飲むなら入浴後に
- ・ 1人暮らしの場合は、公衆浴場を利用するなど、なるべく1人で入浴しない



## 知らず知らずの脱水症状・冬の熱中症に気を付けよう！

熱中症は、暑さだけが原因ではありません。冬でも浴室などで引き起こす可能性があります。冬の室内は暖房により脱水を起こしやすい環境です。脱水が進んでいても、のどの渇きを感じにくくなる高齢者は、入浴で高い温度の湯につかるなどにより、熱中症になりやすくなります。

### 冬に脱水が起きやすい理由

- ・ 暖房などによる乾燥
- ・ 夏にくらべて水分摂取の意識が低くなる

### 脱水および熱中症が招く危険

- ・ 失神
- ・ 転倒、骨折
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 溺死

冬でも、特にお風呂の前後など、十分な水分補給を  
しましょう！1日の摂取目安は1.2リットルです。



# バランス食事で

## 寒さに負けない身体づくり

バランスの良い食事は、身体づくりの基本です。お腹が空かないからと食事を減らすと、低栄養により筋肉が衰え、虚弱な身体になっていきます。

今回紹介する食事のポイントを押さえ、寒さに負けない健康な身体をつくりましょう！

Point  
1

3食しっかり食べましょう



Point  
2

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

主食

主菜

副菜

汁物

(ごはん・パン・麺類)

(肉・魚・卵・大豆料理)

(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

(みそ汁等)



+



Point  
3

いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

下の表に示した10の食品群のうち、**1日7品目以上※**を食べているかどうか、チェックしてみましょう！ ※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

さあ、  
にぎやか(に)  
いただく

さかな



いも



あぶら



たまご



にく



だいず製品



ぎゅうにゅう



くだもの



やさい



+

かいそう



(に)

主食



※海藻はきのこ類を含みます。

※「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとったもので、口コモチャレンジ！推進委員会が考案した合言葉です。

今日も一日お疲れ様でした  
ここを落ち着かせて

# 寝る前ゆったり体操

## ポイント

ゆっくりと深く呼吸を整えておこないましょう

呼吸は  鼻から吸って  口からはきます  

## つま先の上下運動

- ・ゆっくりとつま先を上げ下げします
- ・力まず、動かせる範囲で行います



※ふくらはぎの疲労回復  
つま先の冷え防止

上げ下げ各**10**回

## おしりと腰のストレッチ 左右2回実施

①呼吸を止めずゆっくりと  
かるくヒザを抱えます

**10**秒キープ

②ヒザを持ち直し



③呼吸を止めずゆっくりと  
ヒザを反対側に倒し  
腰をひねります

**10**秒キープ

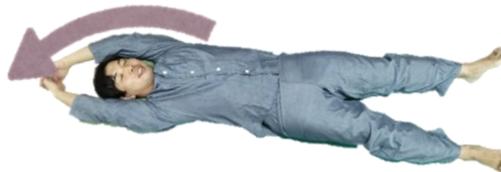


※おしりの筋肉を伸ばします

※腰が痛い方は  
痛みのない範囲で行いましょう

## 背伸び

- ・呼吸を止めずゆったりと力まず行います
- ・指を組みヒジを伸ばしたまま頭の上まで伸ばしていきます
- ・上半身が伸びる感じがするところで止めます



**10**秒キープ  
**2**回実施

体調に合わせてゆったりと行い、良い眠りを☆**三**おやすみなさい

## 『お家でできる介護予防体操』

蕨市公式You Tubeチャンネルでは約30分の  
運動動画を公開中です。

すっきり眠った次の日にご覧ください。



## 動画公開中



発行：蕨市介護保険室

蕨市中央5-14-15

☎048-433-7756

※新庁舎建設のため、市民会館403室に移転しました。問い合わせ先は変わりません。



# 元気チェックシート



できたことに○をつけていきましょう。

検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。

水分摂取の目安は1日1.2リットルです。

## 11月

日	月	火	水	木	金	土
1 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	2 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	3 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	4 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	5 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	6 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	7 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
8 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	9 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	10 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	11 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	12 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	13 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	14 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
15 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	16 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	17 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	18 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	19 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	20 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	21 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
22 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	23 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	24 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	25 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	26 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	27 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	28 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
29 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	30 ・検温 ( ) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">わたしの平熱は何度くらい？</div> <p style="text-align: right; margin-top: 10px;">_____ °C</p>				





# 元気チェックシート

## 12月



できたことに○をつけていきましょう。

検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。

水分摂取の目安は **1日1.2リットル** です。

日	月	火	水	木	金	土
		<b>1</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>2</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>3</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>4</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>5</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>6</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>7</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>8</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>9</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>10</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>11</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>12</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>13</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>14</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>15</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>16</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>17</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>18</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>19</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>20</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>21</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>22</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>23</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>24</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>25</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>26</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話
<b>27</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>28</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>29</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>30</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	<b>31</b> ・検温 (      °C) ・水分 ・体操 ・散歩 ・お話	わたしの平熱は何度くらい? _____ °C	

