



みずきの家

令和 8 年 2 月

登録者数：24 名



新年が始まり寒さが一段と厳しくなる季節…。暖房が効いた室内でのんびり過ごす一方で、気温の低下や乾燥によって体に負担が掛かりやすい時期でもあります。今回は、冬に多い健康リスクや予防するためのポイントをご紹介します。ぜひ読んでください。

風邪やインフルエンザ



今の時期はインフルエンザの流行期にあたり、気温が低く乾燥した環境がウイルスの活動を活発化させます。対策としては、マスクの着用や手洗い嗽の徹底。また、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠で免疫力を高めることも効果的。

冬の乾燥した空気は、肌のバリア機能を低下させ、肌荒れや痒みを引き起こす原因に。また、乾燥した室内環境では、鼻やのどの粘膜が乾燥しやすく、風邪や感染症のリスクが高まります。加湿器を使い室内の湿度を 50~60% に保つ事や、保湿クリームを活用して肌を守る事が効果的。

乾燥による肌荒れや呼吸器系のトラブル



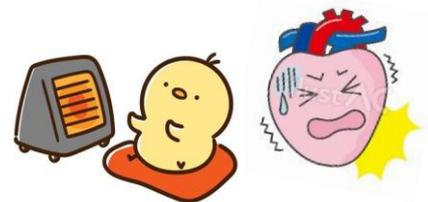
冬季うつ



日照時間が短い冬には、気分が沈みがちになりエネルギーが湧かず無気力感に襲われる事も…。この症状は太陽光を浴びることで改善されることが多いため、日中に散歩したり窓辺で過ごす時間を意識的に増やしましょう。

寒さは血管を収縮させ、血圧を急上昇させる事があります。このため心筋梗塞や狭心症といった心血管疾患や、脳内の血管が破れたり詰まったりする脳卒中の発症リスクが高まります。寒暖差が大きい場面が危険。予防には、暖房器具を使って室内やトイレ、脱衣室の温度を上げる事、外出時にしっかりと防寒対策を行う事が重要。また、普段から塩分を控えた食事を心がける事も大切。

心血管疾患 脳卒中



低体温症



体温が 35°C 以下になる低体温症も寒さが原因で発症しやすい病気。特に高齢者は体温調節機能が弱いため、室内でも低体温症になるリスクがあります。症状が進行すると意識障害や心停止を引き起こす事もあるため迅速な対応が求められます。暖かい衣類を着用し、室温を 18 度以上に保つことで予防しましょう。

日常のちょっとした注意と工夫で、この冬を暖かく安全に過ごしていきましょう。



🎄 クリスマス会 🎄

昼食はピラフに照り焼きチキン。デザートは3種類の中から選ぶのですが、どれも美味しそうで迷っちゃいます(´艸`)



🐟 年末年始 🐎

大晦日には、そばと天ぷら、お刺身で年越ししました。

元旦は、ちらし寿司に紅白なますで新年をお祝いしました。

レクリエーションでは、ビッグ福笑いをしました。なかなか思うようにいかない所に大笑い！みんなで盛り上がりました。

