



天高く馬肥ゆる秋

さあ！ 季節を楽しみましょう

あなたはどんな“秋”を過ごしますか

◆高齢者が秋に気を付けるポイント ～ 4つの注意 ～

1. 『食中毒』に注意 夏から引き続き要注意なのが、食中毒です。秋はキノコなどの自然毒が高まる可能性もあります。特に高齢者の方は体力的にも心配な面が多く、食中毒は避けたいものです。

2. 『肺の病気』に注意 空気が冷たくなり始める季節です。
肺は冷たい空気や乾燥に弱い臓器といわれています。
これからの季節、どんどん空気が乾燥し、冷たくなっていくので危険度は増します。

また、口から呼吸すると口腔内、喉が乾燥し、細菌などが直接侵入し、粘膜に炎症を起こしてしまいがちです。出来るだけ鼻呼吸にして、冷たい空気や細菌から体を守るようにすることも大切です。



3. 『感染症』に注意 厳しい夏の暑さで食欲不振で体力が落ちて戻っていない状況の中、寒さが増してくる時期なので注意が必要です。この時期、要注意なのがインフルエンザです。
空気が乾燥していると病原体は活発になります。

予防接種などで対策をすることも大切ですが、身体のコンディションを保ち、病原体に負けないように備えることが大切です。



4. 『血圧』に注意 寒くなり始めると、入浴時などにとっても急激な寒暖差を引き起こすことが出てきます。この気温差が血管や心臓に負担を掛けているのです。急激な気温変化があると、人間は体温調整を行うために血管が収縮し、血圧や脈拍が上がります。それらが心筋梗塞や脳梗塞につながる原因となってしまいます。暖房器具や服装などで、温度差がありすぎないように心掛けましょう。

在宅介護支援センター ルーエハイム
鈴鹿市長法寺町字権現763番地
来所・訪問相談 平日8:45～17:30

担当 林・田中・福本
電話番号 059-372-3811
電話相談 24時間受け付けております