

エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R3年12月 発行 第4号

乾燥を防いで元気に冬を過ごそう！

今年の冬はラニーニャ現象で寒さが一段と厳しくなりそうです。冬の乾燥で肌がかゆい・・・という方も多いのではないのでしょうか。

適切な乾燥対策をして冬のトラブルを解消しましょう。



なぜ冬は乾燥肌になりやすいの？

冬の乾燥肌の原因は、「空気が乾燥していること」「気温が低いこと」です。空気が乾燥すると、肌の水分は蒸発し、乾燥肌になりやすくなります。

また、気温が低くなると、体温を保つために血管が収縮し、体温の低下を防ごうとします。その結果、血流が悪化し、肌まで栄養が届きにくくなってしまうため、乾燥肌や肌荒れになりやすくなってしまいます。

対策 1 お部屋の湿度を保ちましょう

加湿器の使用、洗濯物や濡れタオルを干す等の対策により、お部屋の乾燥を防ぎましょう。フローリングであれば、床の濡れ拭きを行うことも湿度を上げるために有効です。

また、観葉植物は、根から水を吸い上げ、葉から出す「蒸散作用」で、自然の力で加湿してくれます。



対策 3 身体を冷やさないようにしましょう

冷えは、肌の乾燥とも密接に関わってきます。身体が冷えてしまうと、血行が悪くなり、肌への栄養が届きにくくなります。一方、暖房のつけすぎも、空気の乾燥を招くため注意が必要です。室温は25℃を超えないようにしましょう。



対策 2 ビタミンの摂取で乾燥予防

食事による、体の内側からのケアも大切です。ビタミンAには、「新陳代謝を高め、乾燥を防ぐ働き」があります。また、ビタミンBには、「代謝促進効果」ビタミンEには、「血行促進」や「ホルモンバランスを整える効果」があります。



対策 4 生活習慣を見直しましょう

睡眠が不足すると、保湿力の高い新たな皮膚を生む機能が停滞するため、乾燥の原因となります。毎日の質の良い睡眠が大切です。生活リズムを整え、健康な身体を作りましょう。

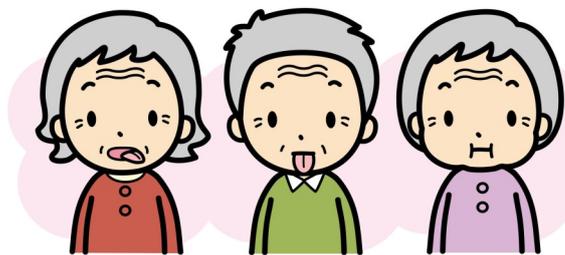


えんげ
食事前の嚥下体操（誤嚥予防）

～ いつまでも美味しく食事をするために ～

嚥下体操は、「食べる時に使われる舌や口周り、首などの準備体操です。

無理のない範囲で行って下さい！



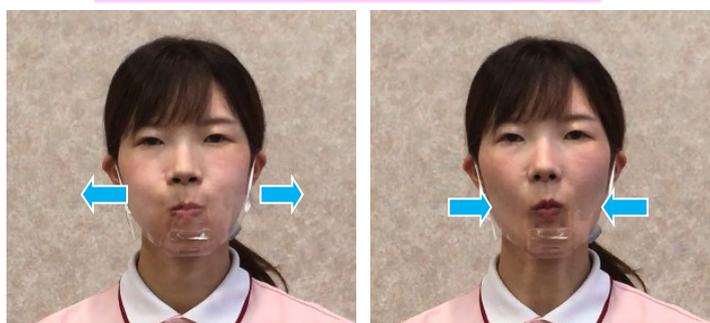
肩を回す



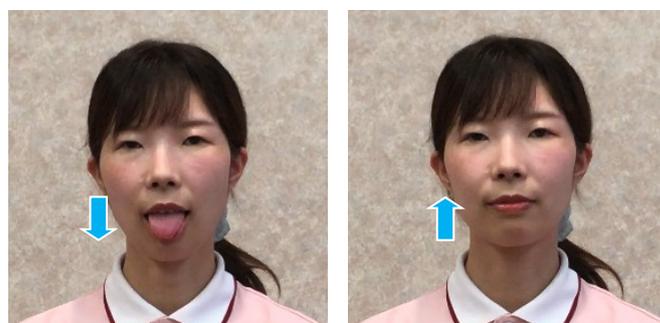
首を回す



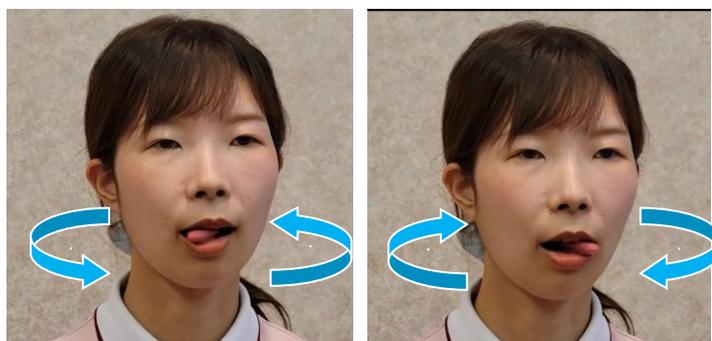
頬を膨らませる・へこませる



舌を前に出す・戻す



舌で唇を舐める



パ・タ・カ・ラと発音する

「パ」：唇をしっかり閉じて発音
「タ」：舌を上あごにつけて発音
「カ」：舌の奥をあげて発音
「ラ」：舌を丸め、舌先を上あごの前歯の裏につけて発音



詳しくは下記のホームページから動画をご覧下さい

<http://www.smile-shakyo.jp/>

東松山市社会福祉協議会 YouTube公式チャンネル

おいしく食べて免疫力を上げよう

免疫力を上げる食事のポイント!

野菜、肉、魚、発酵食品など様々な食材からバランスよく栄養を摂ることがポイントです。寒くなる季節は、温かい料理を食べて身体の中から温めましょう。また、旬の食材は美味しく栄養価も高いためおすすめです♪



この冬ほっと♡おすすめレシピ♪

きのこ白菜のクリームシチュー



材料 (2~3人分)

•きのこ 1パック

(種類は何でもOK)

•白菜 小1/4株

•人参 1/2本

•玉ねぎ 半玉

•鶏肉 50g

•シチューの素

•コンソメ 1個

•牛乳 300ml

A

作り方

- ①食材を一口大に切る。
- ②食材を炒めて煮る。
- ③火が通ったらAを加える。



きのこがオススメな理由

きのこに含まれる食物繊維の一種であるβ-グルカン^①は腸内環境を整え、免疫力を活性化する働きがあります。



簡単ひと手間介護食アレンジ

○きのこはツルツとした食感の物もあるため、細かく刻むと食べやすさアップ☆

○鶏肉はつみれや肉団子で代用しても、柔らかく食べやすいです☆



