

# いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

## — “ひらおで暮らす” を応援します — 【 乾燥による不調と対策について 】

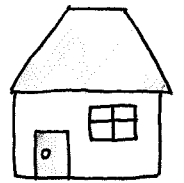
麗らかな小春日和が続いています。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今月は「乾燥による不調と対策」についてご紹介させていただきます。

冬の冷たく乾いた空気は肌のかゆみや喉のイガイガなどの不調を引き起こす原因になります。基本的な対策は加湿です。一日の中で家にいる時間が長い場合は、家の中を加湿することが有効です。

\*洗濯物や濡れたタオルを干したり、霧吹きなどでカーテンを湿らせる。

\*鍋物や味噌汁など水分の多い食事を作ることで部屋を加湿出来ます。

以下に症状別の対策を詳しくご紹介します。



症状別には

### 1. 脱水症状

外の空気が乾燥すると皮膚、粘膜、吐く息などから知らないうちに水分が出ていってしまいます。また冬は汗をかきにくくなるため、水分摂取量自体が減る傾向にあります。冬場もしっかりと水分補給し、体の内側から対策をしましょう。

#### 【改善策】

**こまめに水分を摂取しましょう。**

・食事中や入浴後など飲みやすいタイミングで水分を摂るように心掛けましょう。

冬にオススメの飲み物はココアです。ココアには

①食物繊維が豊富に含まれている

②冷え性抑制に効果がある

③カフェインが含まれていないため飲む時間を選ばなくてよい

という利点があります。砂糖などが含まれていない純ココアを選ぶことでその効果がより発揮されます。甘さが欲しいときは蜂蜜を足すことで、喉にも優しい飲み物になります。



※水分摂取量に制限がある場合などは主治医の先生にご相談ください。

生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



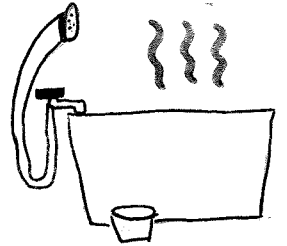
## 2. 肌トラブル（かゆみ、赤みなど）

空気が乾燥する秋から冬にかけて症状があらわれることが多く、腰まわりや太もも、すね、ひじなどによく見られ、カサカサと粉が吹いたような状態になります。

### 【改善策】

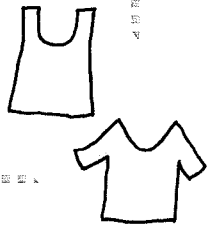
#### 入浴するときに肌への刺激を避けましょう

- 体を洗うときはタオルなどでゴシゴシ擦らないようにしましょう。
- お湯の温度をぬるめにしましょう（38～42℃がよい）。



#### 肌に優しい素材を選びましょう

- 直接肌に触れる衣類は、木綿や絹など天然素材のものがおすすめです。
- 洗濯する際は、洗剤や柔軟剤が残らないように十分にすすぎましょう。



## 3. 喉の乾燥

空気が乾燥している時は喉が痛くなったり、イガイガと違和感を感じる場合があります。また、粘膜が乾燥するとウイルスが簡単に体内に入り、風邪などの原因にも繋がります。

### 【改善策】

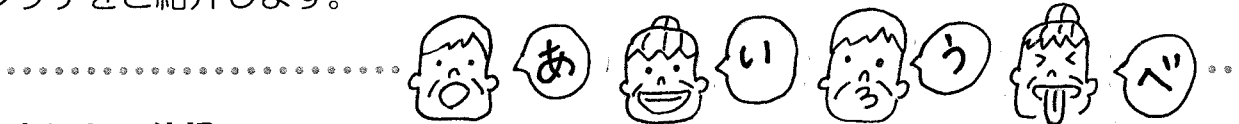
#### マスクを着用しましょう

- マスクを着用することで乾いた空気が直接喉に流れるのを予防できます。
- 口の周りを湿らすことで喉の乾燥を防いだり、ウイルスの侵入を減らすことができます。



#### 口呼吸しないように気を付けましょう

口呼吸をすると喉の乾燥が進んでしまいます。口周りの筋肉をほぐすと自然と口が閉じ、鼻呼吸しやすくなります。そこで口周りの筋肉を鍛えるのに効果的なストレッチをご紹介します。



#### **あいうべ体操**

- 「あー」と口を縦に開き、「いー」と口を横に開き、
- 「うー」と口をすぼめ、「べー」と舌を出します。

声を出しながら行うことで舌の位置を整えたり、脳の血流が良くなる効果もあります。何回かに分けて1日30回を目安に無理のないよう行ってください。

不調が長引く場合は無理をせず、病院受診をオススメします。