

## 保健師のいきいき通信 高齢者の寒さ対策

朝夕の寒さが身にしみる季節です。寒くなるほど、高齢者の皆さんにとっては、外出や動くことが億劫になってきます。今回は、寒さによる体の変化や寒さを上手に乗り切る方法について考えてみましょう。

### ◆痛みや血圧に悪影響

寒さにより末梢の動脈の収縮が起こると、冷え性、腰痛、関節痛、しびれなどが悪化してしまいます。痛みのある部分は、冷やさないような注意が大切です。

足元を暖めるような暖房器具（床暖房、ホットカーペット、こたつ）とエアコンやヒーターの組み合わせも効果的です。女性の方は、レックウオーマーをはくと随分暖かさが違います。



また、末梢血管が収縮すると血圧が上昇します。血圧上

昇が原因による脳血管疾患や心筋梗塞が多発する時期でもあります。血圧管理には十分注意することが大切です。



### ◆体温調整が低下

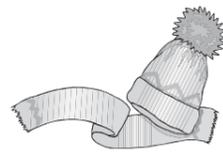
寒くなると血管が収縮して体温を外に逃さないというような体温調整機能があります。その機能が高齢者になると低下してしまいます。しかも寒いときには、衣服を重ね着し、暑くなると脱ぐといった気温に対する対応が億劫になります。すると、寒い外から暖かい室内に入っても、着ぶくれしたままで汗をかいているという状態が起こりやすくなります。



### ◆着ぶくれ対策

風邪をひかないように厚着をしてしまいがちですが、逆にそれが原因で風邪をひく場合も多くあります。分厚い服を1枚着るよりも、薄めの服

を重ね着する方が暖かくなり、調整もし易くなります。また、最近では薄くて保温性の優れた素材のものが多く出ていますので、買い求めるのもよいでしょう。



### ◆転倒対策

厚着により、とっさの行動が鈍くなります。また、手袋をしているために、杖をしつかり握れなかつたりします。で、転倒の危険性が高くなります。時間の余裕をもち、焦らずに、ゆっくりと行動するように心がけましょう。

これから寒さも厳しくなります。ご家族や地域の皆様も、高齢者の方々が安全にこの冬をのりきれられるよう、温かな気持ちで支えていただければ幸いです。

**環境白書**  
環境について考えよう⑧  
みんなで考えよう！  
これからのエコ社会①  
環境総合推進室  
☎0287-92-1110

国では、低炭素社会に向けた12の取り組みを行っています。(前編)

### ■暮らし

- ①自然にやさしい暮らし  
住宅や会社では、屋上に植物を植えたり、高効率給湯器や太陽光発電を設置するなど、環境にやさしい設備が取り入れられています。
- ②買う↓賢く借りる  
最先端の省エネ機能がついた自動車や電気製品などは、使用回数や利用状況を考えて、必要なときに使いたいだけレンタルするという考え方も大切です。

### ■産業

- ③地域の恵みを旬に食べる  
遠い地域からたくさんエネルギーを使って運ばれてきた食材よりも、その地域で採れた旬のものを食べることが

低炭素社会につながります。

- ④木のある暮らし  
木はうまく活用すれば繰り返し使える資源になります。木材を利用した住宅や公共施設づくり、木くずなどをエネルギーに活用することが大切です。
- ⑤企業努力の公表  
多くの企業が低炭素製品の開発やサービス向上に力を注いでいます。その努力を公表することで、企業はさらなる努力を続け、消費者にとって低炭素社会・サービスを選ぶ目安にもなります。

### ■運輸

- ⑥スムーズな流通  
例えば、必要な物の量が始めから分かっていたら、必要のない分の生産をおさえてエネルギーのムダ使いが減らせます。このようなムダを減らすために、材料の調達↓製造↓運搬↓販売に係る人々が、情報交換を行っています。

※⑦～⑫の取り組み(後編)については、1月号で紹介いたします。

環境省総合環境政策局環境計画課「12の環境白書」より引用

## 水道管の凍結防止対策はお済みでしょうか？

次のような場所は特に水道管が凍りやすいので凍結防止対策をしてください。

- ①「むき出し」の場所
- ②建物の北側で日陰の場所
- ③風当たりの強い場所

### 凍結防止対策

- ・「むき出し」の箇所に毛布や保温材を巻きつけましょう。
- ・使用後は水抜き栓を締め、蛇口の水抜きをしましょう。
- ・電熱ヒーターを使用する場合は、断線・漏電など使用前に点検をしましょう。

### 凍結した場合の対応

凍結した蛇口や水道管にタオルをかぶせ、ゆっくりとぬるま湯をかけてください。

### 水道管が破裂した場合

町指定給水装置工事業者に修理を依頼しましょう。工事費用は使用者の負担ですが、漏水により急増した水道料金の減免措置に該当する場合がありますので、上下水道課に連絡してください。

水は限りある資源です。節水にご協力ください。

お問い合わせ 上下水道課  
☎0287-92-2002

## 子育て支援センター わがあゆ

☎0287-96-5223

### ☆楽器をつくろう☆

12月22日(水) 10:00～

ペットボトルや封筒を使ってマラカスなど楽器を作ってみませんか？曲に合わせて音を出して(演奏?)みんなで楽しみましょう!!

(ミニクリスマス会) 申し込みは 12月18日まで。 人数は20組とします。



当センターは、0歳から就学前のお子さんやお母さん、おうちの方の交流の場です。

利用日時：月曜日～金曜日  
9:00～12:00  
13:00～17:00



### 親子で遊ぶ姿を見て!

他のお母さんと子どもが遊ぶ姿や会話、ことばかけなど、子どもとの関わり方を見て、自分が気づかなかったことや我が子の違った面、長所を発見するかもしれませんよ!

### ☆おはなし会☆

1月12日(水) 10:00～

「年齢に応じた<sup>しつけ</sup>躾について」 テーブルを囲んで大喜先生とお話してみませんか? 申し込みは1月11日まで。

## 那珂川町再発見 日本再発見

ケビン ブラックバーン

### 第19話 「脇道」

過去20年間の仕事で僕は、那珂川町内ほとんどの学校、幼稚園、保育園を訪問したため、多少の土地勘ができています。運転は嫌いではないですが大好きとも言えません。用事を済ますこと以外はあまり運転をしていません。もし、キノコ狩り、山登り、外食が好きだったら、もっと運転の冒険心があるでしょうが、僕の趣味は畑、料理と読書で、あまり運転の必要がありません。

しかし、役場の職員は、交替で安全パトロールを実施しています。青色回転灯が装備されている車で、那珂川町を巡回し、防犯活動をしています。児童生徒の下校時の安全確保などのため、我々のパトロールは時間が許す限り町の隅々を走ります。町内や学校周辺は見慣れています。脇道に入れば入るほど、僕にとって「奥の細未知」の世界に入ります(ダジャレを許して下さい)。

まず、第一印象は、多くの町民は自然の中で、様々にとっても素敵な環境に住んでいると思いました。パトロール中に目に入るのは、昔の水墨に写された景色そのままです。僕は、初めて日本の美術と触れた後、「日本」と聞くと頭に浮かぶのはこの風景です。近代化された日本にはこのような場所がまだ残っていることがうれしいです。「小学生は毎日、このきれいな景色を眺めながら登下校している」と考えると少しうらやましいです。

次の印象は、自転車、バイク、車やデマンドタクシーなど交通機関の大切さです。那珂川町に滞在している間、僕は4カ所に住んでいましたが、いずれも役場や小川庁舎から徒歩で20分範囲内です。しかし、「脇道」の皆さんは、役場まで歩くことは非常に難しいでしょう。生活の不便が明らかですが、最も心配するのは孤独感です。

最後の印象は、那珂川町についてではなく、自分個人について話せば、やはり、人生のなかでも幹線だけでなく、ときどき「脇道」も歩くべきです。