



知って得する！



第165号 令和7年2月発行
こうめ高齢者みまもり相談室

こうめみまもり だより

高齢者が気をつけたい冬の時期の健康管理

ヒートショック

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することで、意識喪失や心筋梗塞や脳梗塞、めまいなどが起きやすくなります。

予防のポイント

- ・浴室や脱衣所、トイレの温度差を小さくしましょう。
- ・入浴前に水分補給しましょう。
- ・湯温は熱すぎない温度に設定しましょう。



感染症

新型コロナウイルス感染症以外にも、冬はインフルエンザ、ノロウイルスへの注意が必要です。



予防のポイント

- ・食事前や、トイレの後、帰宅時など、こまめに手を洗いましょう。
- ・必要に応じてマスクを着用しましょう。
- ・ワクチンの接種も有効です。

脱水

空気が乾燥していることに加えて、気温が低く喉が渇きづらいため、水分補給を怠ると脱水症になりやすいといわれています。

予防のポイント

- ・起床時や、入浴前後、就寝前、運動後など こまめな水分補給が大切です。



皮膚トラブル

皮膚が乾燥し、かさつきや痒みがおこりやすくなります。また、カイロやホットカーペットなどが長時間、体の同じ場所にふれることで起こる低温やけどにも注意が必要です。

予防のポイント

- ・入浴時の石鹸の使い過ぎや、ゴシゴシ洗いを避けましょう。保湿剤を使用することも効果的です。
- ・低温やけどを防ぐには、長時間同じ場所へカイロや暖房器具が直接触れないよう気をつけましょう。



こうめ高齢者みまもり相談室

【受付時間】(月～金)9:00～17:00

年末年始・祝日を除く

担当：荻野・関口・田中・山下

【墨田区委託事業】

墨田区向島3丁目36番7号
すみだ福祉保健センター1階

電話 03-5619-6511

FAX 03-5608-3730

老人クラブ会員の募集 ～楽しい仲間と一緒に活動しませんか～

約9,000人の老人クラブ会員が、地域で軽スポーツや趣味の活動、清掃等の社会奉仕活動などを行っています。また、区内の老人クラブで組織する**墨田区老人クラブ連合会**では、多数の事業を開催しています。区内在住でおおむね60歳以上の方であればどなたでも加入できます。

〔各種軽スポーツ大会、日帰り・教養旅行、講演会、各地区での演芸大会や健康教室等〕

【問合せ】墨田区老人クラブ連合会事務局（区役所11階）

<墨田区老人クラブ連合会 公式ホームページ>

<https://bokurouren-2019.amebaownd.com/>

電話：03-5608-6167 時間（9:30～16:30） FAX：03-5608-6411

お近くの老人クラブの紹介や、連合会事業につきましては、上記までお問い合わせください。

健康講演会



グラウンド
ゴルフ大会



墨田区 老人クラブ



鶏肉と白菜のみぞれ煮

かんたん料理帖 その16



画：千田 八重子

作りかた

- 1 鶏肉は一口大に切って、塩コショウをしたら片栗粉をまぶす。
- 2 白菜は、食べやすい大きさに切る。
- 3 厚揚げは、3センチ角に切る。
- 4 フライパンに油をしいて、鶏肉をこんがり焼きます。
- 5 鶏肉の表面にこんがり焦げ目がついたら、★の調味料をよく混ぜたものをざっと加えます。
- 6 鶏肉にしっかりたれが絡んだら、白菜、厚揚げを加えて◎の調味料を入れて蓋をして煮ます。
- 7 白菜がしんなりしたら蓋をとって水分を飛ばしながら煮て、すりおろし大根を加えます。
- 8 全体をかき混ぜて水分をかるく飛ばしたら出来上がり。

材料(4人前)

鶏もも肉 250g 片栗粉 適量 塩コショウ 少々
 ★酒 大さじ1 ★みりん 大さじ1 ★醤油 大さじ1
 ★砂糖 大さじ1/2
 白菜 1/4個 厚揚げ 2枚 すりおろし大根 1/4本
 ◎めんつゆ(濃縮タイプ) 80mg ◎酒 大さじ2 ◎
 醤油 大さじ1と1/2 ◎みりん 大さじ1
 ◎しょうが(チューブ) 適量

【栄養成分(1人分)】

カロリー	246kcal
タンパク質	58.1g
脂質	12.3g
塩分	2.0g

監修：特別養護老人ホーム和翔苑

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じている方、ご家族やご近所に「様子がおかしい、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？ 高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】

お近くの高齢者支援総合センター