

介護何でも質問・相談コーナー（第10回）

和良老人介護保健施設 支援相談員の大坪 泰昭（おおつぼ やすあき）です。いつも「健康だより」をご覧いただきありがとうございます。

今回は季節の変わり目についてお話ししたいと思います。季節の変わり目は体調が崩れやすく、年齢を重ねるほどそのリスクは高くなりますが、だんだん注意をしなくなっていくようです。今回はこのことについてお伝えしたいと思います！

季節の変わり目に体調が崩れやすくなる原因として、自律神経の乱れによる体温調節障害が挙げられます。自律神経とは自分の意思とは関係なく、呼吸や循環、消化、生殖、排泄など生命の維持に必要な機能を調節する神経系のことを指します。

高齢者に限らず季節の変わり目は体調が崩れやすいものですが、体に備わった体温を調節する機能は年齢を重ねるごとに低下していきます。そのため、少しの寒暖差でも体に負担がかかってしまいやすいのです。また、皮膚の感覚の衰えもあり、暑さ寒さを感じにくくなっており、自覚症状が出た時には重症化していることもあります。



では、どのような対策があるのでしょうか？

- ①生活リズムを整える（規則正しい食事や睡眠）
- ②体を冷やさない（ゆっくりとした入浴や冷たい飲み物を控える）
- ③適度な運動（激しい運動ではなくウォーキングやストレッチなど軽めの運動を1日15分程度続けてください）

なかなか毎日続けることは大変だと思いますので、できるところから注意して、生活を送っていただきたいと思います。

また、高齢者だけでなく、介護をされている方々も体調が崩れるとそれこそ大変なことになってしまうかもしれないので、日ごろの生活習慣を整えていただき、健やかに過ごしていただければと思います。

インフルエンザ・コロナウイルス接種の予約を受け付けています！

接種期間 令和6年11月11日（月）～令和7年1月31日（金） ※要予約

インフルエンザ・コロナウイルスの接種料金

	年齢	インフルエンザ（注射）	インフルエンザ（経鼻）	コロナウイルス
1回目	65歳以上※1	1,500円	-	2,500円
	64歳以下	3,500円	-	2,500円 ※2
	中学生※1	2,000円	-	-
	妊婦の方※1	2,000円	-	-
	2歳～中学生の方※1	-	5,000円	-
2回目	13歳未満の小児※1	無料	-	-

※1 郡上市に住民票のある方

※2 60歳以上65歳未満の「心臓機能障害1級」「腎臓機能障害1級」「呼吸器機能障害1級」「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害」の身体障害者手帳を持った方のみ