

地域包括支援センターだより



15号 / 2023.1 発行

こんにちは！地域包括支援センターです。2023年もどうぞよろしくお願ひいたします。寒い日が続いていますが、皆様体調はいかがでしょう？今回は、「冬の事故にご注意を！」「認知症予防について」をご紹介しますと思います。

冬の事故にご注意を！



【1月は救急搬送が多い】

令和4年2月のニュースにこんな記事がありました。

『埼玉県内で令和4年1月の救急搬送困難事案（※）が最多3000件
前年の6割増36回断られた例も

気温が低い1月は心筋梗塞や脳卒中などを発症しやすく、もともと救急搬送が多い季節。今年はまとまった積雪の影響もあり、搬送件数を押し上げた。そこに新型コロナの感染急拡大による一般病床の圧迫が重なった格好だ。』

※救急搬送困難事案…「救急隊が医療機関に患者の受け入れを4回以上照会し、救急車が現場に30分以上滞在した場合」（総務省消防庁の定義）

（東京新聞 web 埼玉県内ニュース 2022年2月17日 記事より引用）

このように、救急搬送が多くなる1月は普段の過ごし方に特に注意が必要です。以下は気を付けていただきたい事例と対策のポイントです。

【脳血管疾患】

- ★体は体温を逃さないよう血管を収縮させる。そのため、冬季には血圧が上がりやすくなる。
- ★トイレ、浴室、室外等温度差があるとリスクが高まります。
- ★主症状は、顔や手足の麻痺・しびれ、歩けない、ふらふらする、呂律が回らない、激しい頭痛、片目が見えにくい等

【心筋梗塞】

- ★心臓に血液を送る血管が詰まり、心臓の一部が壊死してしまう病気
- ★気温の変化が心臓への負荷をかける。また、寒さによって心臓の血管が過剰に収縮して『血流不全』に陥ることも要因の1つ。
- ★主症状は、胸痛・背部痛・胸のしめつけ感・呼吸困難・嘔吐・失神等

【転倒】

- ★冬は特に、服装も厚着で動きにくく、寒さで筋肉も働きにくくなる。さらに凍結・積雪等の環境により転倒が増加します。

（例）雪かき中に…

- 路面凍結の道路を滑って…
- 通勤中に…



【対策のポイント!】

- ・急激な温度変化を避ける
- ・適度な水分補給を欠かさない
- ・アルコールは適量に、バランスのいい食生活を
- ・天気予報等確認し、無理な外出を控える、日があるうちに活動する
- ・滑りにくい靴を選び、足元に十分気を付ける



認知症予防について

認知症は誰にも起こりうる脳の病気に起因するものです。

令和7年には、65歳以上の人口の約5人に1人の割合で認知症が発症すると言われていました（厚労省老健局「認知症施策の総合的な推進について」令和元年6月より）

現時点で認知症に関する決定的な治療法や予防策はありません。ですが、認知症発症のリスクを減少させる因子は大きく3つあるといわれています。

【①運動を行うこと】

★高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などのメタボリックシンドロームが関連している。

★アメリカの研究で

①高血圧②糖尿病

③心疾患④喫煙の

4つの危険因子のうち

3個以上危険因子を抱える方は、発症するリスクが3倍以上あることがわかった。



【②食事】

★アメリカの大学の研究で、週2回魚を食べている人は月1回しか食べない人に対して発症率が約41%減少することが判明。

★コレステロール等を下げる大豆製品、抗酸化成分をもつ緑黄色野菜やベリー系、ナッツ類、黒ゴマも有効。



【③社会活動に参加する】

★8つの社会関係と認知症発症のリスクの調査（2017）では、人や社会とのかかわりが多様な人ほど、認知症の発症率が最大で46%減少するなどリスクが低くなるという結果が得られました。



（引用：国立研究開発法人 国立長寿医療センターHP）

五霞町地域包括支援センターでは様々な事業を行っています。ぜひお気軽にご参加ください♪
お問合せ先：☎0280-84-0765

【元気はつらつ倶楽部】



- ★各行政区で月1回開催（日程等は社協旬報で掲載）
- ★シルバーリハビリ体操指導士さんと楽しく運動を行います。自宅でもできる運動も教わるすることができます。
- ★1月・2月は体組成測定も行います。

【 Go Cafe心音 】

★日時：毎月第3金曜日 13:30～15:30 に開催

場所：福祉センターひばりの里 食堂

★認知症予防に関心のある方や物忘れ等が原因で生活に不安のある方やご家族、ボランティア等、どなたでも気軽に訪れることのできる交流の場です。

★ミニ音楽会や創作、脳トレ、ゲーム等毎回楽しい企画を用意しています。



ボランティアさんも募集中です！

