



地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

■ 低温やけどにご用心！！ ～12月から2月にかけて多く発生しています！～

低温やけどとは、44～50℃のものが長時間にわたって皮膚に触れることで起こります。短時間の接触では問題ない温度でも、長時間にわたって皮膚に接触することにより起こるのが特徴です。高齢者は若年者に比べて皮膚が薄いこと、そして感覚機能や運動機能が低下している事により、やけどを負っている事に気付きにくく、重症化しやすいことが原因の一つです。低温やけどは痛みも少なく、一見軽そうに見えますが、見た目より重症の場合があります。早めに医療機関を受診しましょう。

事例1：こたつで就寝し朝起きると、足の指から出血しており、やけどに気付いた左足の親指と人差し指を切断し、中指は皮膚移植を行うほど重症だった。
(70歳代 男性)

事例2：腰にカイロを貼り、電気毛布のスイッチを付けたまま就寝した。翌朝カイロをはがすと「痛がゆさ」があったので皮膚科を受診したところ、皮がむけており皮膚の深い部分までやけどをしていると言われた。
(70歳代 女性)



～低温やけどを防ぐための3つのポイント～

- ポイント1：皮膚に熱源を直接触れさせない！布団が温まったら湯たんぽやカイロは外しましょう！
- ポイント2：就寝時に利用しない！電気毛布はタイマーを利用するかスイッチを切りましょう
- ポイント3：異変を感じたら早めに受診する

〈ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています〉

どんな教室に参加したらよいか…どんな教室があるのか…参加したい等ありましたら、ひまわりの里までご連絡ください。

【問合せ先】高齢者・女性係 ☎65-0001



チャレンジ脳トレ！ おさかな 漢字クイズ

- ① 鰯 ② 鯖 ③ 鮪 ④ 鮒 ⑤ 鱈
⑥ 鯛 ⑦ 鱸 ⑧ 鯖 ⑨ 鮭 ⑩ 鯉

さば まぐろ こい すずき たい
あじ たら ふな さわら さけ

魚への漢字は200個近くあると言われて
います。調べてみるのも楽しいかも♪

☆11月号の脳トレ答え

- ① マスク ② ミツバ ③ ナイフ
④ キツネ ⑤ ドイツ ⑥ シッポ



Q&Aのコーナー ～フレイル予防～

Q. フレイル予防になぜ社会参加が効果的なのですか？

- A.
- ・人と話す機会が増える
 - ・おのずと体を動かす
 - ・お腹が空いて食欲が出る
 - ・楽しみができ、刺激が増える



心身の機能をよく使うことで、
生活機能の維持・向上につながる



フレイルの予防・改善になります！