

なごみカフェ vol.9



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

寒さが身に染みる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

12月ともなると、寒さがこたえますね。寒さがピークとなる真冬の時期には、徹底した対策が必要です。

今月のなごみカフェでは、加齢と寒さの関係や湿度対策についてご紹介したいと思います！

冬場の高齢者の健康を心配するご家族の方もぜひ参考になさってください。防寒対策に役立つと嬉しいです。

なぜ高齢になると寒がるの？

○代謝の低下

加齢により代謝が低下すると、体温を維持する能力が減退し、寒さを感じやすくなるといわれています。特に基礎代謝が低下すると、寒冷な環境で体温を保つことが困難になるのです。

○筋肉量の減少

加齢に伴う筋肉量の減少も、寒さを感じやすくなる原因です。

筋肉は常にエネルギーを消費し、身体を温める役割を果たします。しかし、高齢者は若年世代よりも筋肉量が減少する傾向にあり、これが体温の低下を引き起こします。

○精神的な要因

認知症のある高齢者は、気温に対する感度が鈍くなるため、暑さを感じず、寒さだけを感じてしまうケースがあるようです。精神的不安を感じる高齢者は、服を着こんで体を温めようとする傾向があり、周囲からは結果的に寒がりと思われることも。

エアコンの適切な温度は？

エアコンを使用する場合、室温は20～22度、湿度は45～55%を目安に保つことがおすすめです。

必ず28度を超えないように注意してください。

実は **湿度** も大切なのです！



湿度が40%を下回ると、空気の乾燥により悪影響が起こりやすくなるため、定期的にチェックしたり対策をすることが必要です。

💧 加湿器を使う

加湿器は部屋の湿度を最も手っ取り早く調整できる便利な家電です。種類によっては、空気洗浄機として使えるものもあります。

💧 濡らしたタオルや洗濯物を干す

水に濡らし、固く絞ったタオルを室内に干しておくと、加湿器代わりにになります。洗濯物を部屋干しすると、湿度も上がって一石二鳥ですね。

他にもストーブの上にやかんを置く等もありますが、火事の原因にもなりかねますので、取り扱いには注意です！