

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第70号

令和7年12月19日 発行
発行：台東区 高齢福祉課
台東区東上野4-5-6
電話 03-5246-1221

高齢者の冬の健康管理

●インフルエンザなどの感染症に気をつけましょう

高齢者や基礎疾患がある方が、インフルエンザなどの感染症にかかると…
重症化しやすいだけでなく、肺炎球菌などの二次感染により肺炎を起こす恐れもあります。

日頃から感染対策を実施しましょう。

☒ マスクの着用

外出の際は、**マスクを着用**し、**人ごみを避ける**など、
感染予防を心がけましょう。



☒ こまめな手洗い・ うがい

ウイルスは様々なものに付着しています。
外出から戻ったら、まずは手洗い・うがいを徹底しましょう。

☒ 室内換気・ 温度・湿度

低温・低湿の冬場にウイルスは活性化します。
室内の湿度を40～60%に保ち、お部屋を暖かくしましょう。
定期的な換気も忘れずに。

☒ 生活習慣

日頃から**十分な休息や睡眠**、**バランスの良い食事**、**適度な運動**を行うなど、
毎日の生活習慣で免疫力・抵抗力を高めましょう。

●冬の脱水症状に注意しましょう

脱水症といえば、夏に起こりやすいというのが一般的に知られていますが、冬は空気が乾燥しているうえ、
暖房器具の使用で室内がより乾燥しやすくなっています。また、高齢者は若年者と比べて体内の水分量
が少なく、感覚機能の低下により、のどの渇きを感じにくくなっているため、より注意が必要です。

脱水症状にならないために。

☒ こまめな水分補給

水分補給は**1日1.5L**を目安に、**こまめ**に行いましょう。
起床時や**就寝前**、**入浴の前後**などにコップ1杯の水分をとると、
睡眠や入浴で失われて起こる脱水症状を予防する効果があります。



☒ 食事をきちんととる

食事からの水分摂取の機会を減らさないよう、
食事はできるだけ朝・昼・晩の3回として、
水分の多い野菜や食品をバランス良く食べるよう心がけましょう。

☒ 室内の湿度管理

加湿器や濡れたバスタオルを干すなどして
室内の湿度を40～60%に保ちましょう。

問い合わせ先 〒110-8615 台東区東上野4-5-6
台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当

電話 03(5246)1221



救急医療情報キットを配付しています

救急医療情報キットとは救急・救命時に備え、あらかじめ医療情報や緊急連絡先などを、医療情報シートに記入して専用の容器（キット）の中に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。

駆けつけた救急隊などが、保管されているキットの情報シートから医療情報などを確認し、迅速な支援活動につなげます。



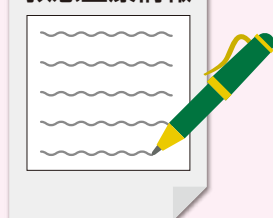
配付対象

- ① 65歳以上のひとり暮らし高齢者
- ② 65歳以上の高齢者のみの世帯に属する者
- ③ 日中または夜間に、居所において一人になる65歳以上の高齢者
- ④ 上記①～③に準ずる状況にある方

配付場所

- 地域包括支援センター（下記参照）
- 台東区役所高齢福祉課（区役所2階⑤番）

救急医療情報



すでに救急医療情報キットをお持ちの方

保管されている「医療情報シート」は最新の状態になっていますか？
容器の中身をご確認いただき、記載されている情報が古くなっている場合は、最新の情報に更新をお願いいたします。

新たに「医療情報シート」が必要な方は、区のホームページからダウンロードしていただくか、上記配付場所にてお渡しています。



地域包括支援センターのご案内

