



# 冬の対策

できていますか？

11月7日は立冬です。立冬とは冬の気配がたち始めることを意味しています。この季節は朝夕と日中の寒暖差が大きくなり、冬の訪れを感じさせます。寒さが厳しくなる冬本番前に、普段の生活の中でしっかりと冬の対策を講じておきましょう。

## 特に高齢者の寒さ対策が必要です！！

高齢者は体温調節機能が衰えているので寒い季節に体が冷えてしまいがちです。体が冷えると免疫が下がって感染症リスクが増え、血圧の乱高下でヒートショックが起こりやすいです。また、低体温症や脱水症状を引き起こす恐れもあります。

室温の調整や重ね着、カイロや入浴などで体を温め、冷えを防ぐようにしましょう。根菜類や白湯など体を温める食べ物もおすすめです。旬の食材など、たくさんの種類をバランスよく摂取するように心掛けましょう。

### 《感染症に注意》

体が冷え体温が下がると免疫力は低下し、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。暖房器具などで空気が乾燥し、ウイルスの活動も活発化しています。高齢者は感染症にかかると重症化しやすく、命の危険もあるため注意が必要です。



#### 【予防対策】

流行時期前にワクチン接種をするなどの対策を行っておきましょう。

外出の時はマスクをしてできるだけ人混みは避け、帰宅後にはしっかりうがい手洗いをするようにしましょう。

ノロウイルスはカキなど、貝を食べたことにより感染する事もあります。カキやアサリなどの二枚貝を食べるときはしっかり加熱してから食べるようにしましょう。

### 《冬にも起きる脱水症》

脱水症は汗をかきやすい真夏のイメージが強いかもしれませんが、冬にも脱水症は起こります。寒く乾燥している時期は、吐く息や皮膚からの水分放出が多くなり、暖房器具の使用により室内の湿度が下がっているためです。夏と違って汗をかきづらいため、寒い時期は脱水状態になっていることに気づきにくいのが危険ポイントです。

口の中が乾燥している、皮膚や唇がカサつく、頭がぼーっとする、手足が冷たいなどの状態があると軽度の脱水症状の印。

頭痛や吐き気、排尿が少ないなど、症状が進むと新たな症状も出てくるので、発症する前に予防対策をとりましょう。

#### 【対策】

のどが渇く前に定期的な水分補給が大切です。

コップ一杯程度の水を、生活の中でこまめに飲むようにしましょう。



### 《ヒートショックにご用心》

ヒートショックとは、急激な温度変化によって生じる血圧の変化で引き起こされるショック症状のこと。特に高齢者に起こりやすいといわれています。

ヒートショックは入浴時の発生が多く、その理由として脱衣室や浴室の室温の低さがあげられます。暖かい部屋から寒い脱衣場や浴室に移動すると、寒さで血管が収縮して急激に血圧が上がります。そこで寒いからと熱い湯船につかると、今度は収縮した血管が開き始めて血圧が下がってしまいます。高齢者はこの急激な血圧の乱高下に体が適応できず、最悪の場合は心筋梗塞を発症して死に至ることもあります。

#### 【対策】

トイレや脱衣場など寒くなりやすい場所を、暖かく保つことで防ぐことができます。電気ヒーターを利用したり、浴室はシャワーで温めておくなどして、大きな温度差が生じないように注意しましょう。



### 《低体温症にも注意》

低体温症とは、体全体が冷え、体温が35.0° C以下になっている状態をいいます。低体温状態が続くと体の震えが始まり、進行すると体を動かさづらくなったり意識を失ってしまうこともあります。また、低体温症は肺・心臓・肝臓・腎臓などの機能低下を引き起こし、免疫力低下にもつながってしまいます。

#### 【対策】

原因は「寒さ」ですので、室温、衣類、食べ物など温かく保ちましょう。低体温症は緩やかに進行するため、気づきに遅く発見が遅れる危険性があります。周りの方が様子に気づくことも大切です。

常に室温を20度以上に保てるよう温度調節に気を配り、暖かい下着や羽織物を身に着けて、体温が下がりにくいように気を付けましょう。

### 手軽にできる

#### 部屋の寒さ対策

#### 《部屋の温度を下げる大きな原因のひとつは「窓」》

窓というのは、たとえ閉め切った状態でも熱伝導の働きで、室内の暖かい空気はどんどん外へ逃げ、外の冷たい空気は室内へ入り込みます。

- ・隙間テープを窓の隙間に貼る
- ・断熱効果のあるシートを窓に貼る
- ・防寒効果を考えてカーテンを見直す
- ・シャッターや雨戸を活用する

#### 《断熱性能が低い壁は、冷気がダイレクトに伝わる》

「壁」も「窓」と同様に熱伝導の働きにより、室内の暖気を外に逃がし、外の冷たい空気を室内に伝える性質があります。最近の住宅では、断熱性が高い壁が多く、壁から冷える感じることは少ないかもしれませんが。しかしコンクリート壁や、築年数が経った古い建物の壁などは、断熱処理がされていないこともあります。その場合は外の冷気がダイレクトに伝わるので室内は冷えやすいです。

- ・断熱効果のある壁紙を貼る
- ・壁と家具の間にダンボールを挟む

#### 《床(コールドドラフト現象)冷気は室内の下方に流れ込む》

エアコンを入れていても足元だけ寒いということがありません。底冷えを感じる原因は、床から伝わる冷気以外にも、コールドドラフト現象が大きく影響しています。

コールドドラフト現象とは、暖房で暖まった室内の空気が、冷えた窓に触れることで冷たい空気になり、下降して床に流れ込むこと。この現象により、私たちの体感温度は実際の室温よりも低く感じてしまいます。

- ・断熱効果のあるものを床に敷く
- ・ルームシューズやスリッパを履く
- ・サーキュレーターで空気を動かす
- ・加湿をする
- ・窓下に暖房器具を置く
- ・エアコンの羽は「下向き」にし、風量は「自動運転」にお任せする



# 誰でも簡単！ クッキングレシピ

簡単！“かぶ”使って1品！



## かぶのトロトロあんかけ

### 材料(2人分)

- ・かぶ(葉も) 2個
- ・鶏挽肉 100g
- ・顆粒だし 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1.5
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・水溶き片栗粉 大さじ1

### 作り方

- ① かぶは8等分に切る。葉は4~5cmに切る
- ② 鍋に水200ccと顆粒だし、酒、砂糖、しょうゆを入れ、かぶ・挽肉を加えて煮る
- ③ 煮えたら、水溶き片栗粉でからめる



## かぶのコンソメ炒め

### 材料(4人分)

- ・かぶ(葉付き) (大) 2株
- ・顆粒コンソメ 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩コショウ 適量
- ・オリーブオイル 大さじ1

### 作り方

- ① カブは2~3mm位の薄さにスライスする。葉は粗いみじん切り
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し①を炒めて、全体に火が通ったら、顆粒コンソメ、しょうゆを入れ混ぜ炒める
- ③ 塩コショウして完成



## かぶとツナの和風マヨサラダ

### 材料(3~4人分)

- ・かぶ 3個(小さい) 葉は5~6個
- ・ツナ 1缶
- ・醤油 小さじ1/2~
- ・和風だし 小さじ1/2
- ・塩胡椒 少々
- ・マヨネーズ 大さじ3



### 作り方

- ① カブを薄くスライスし少量の塩(分量外)で揉み余分な水分を搾ってボールに入れる。
- ② ①のボールにツナの油を搾ったものと、残りの材料を全て入れて混ぜたら出来上がり。

## かぶの梅和え

### 材料(2人分)

- ・かぶ 2個
- ・かぶ(葉) 少々
- ・塩少々
- ・梅干し 1個
- (A)かつお節 少々
- ・みりん少々 しょうゆ少々



### 作り方

- ① かぶは5mm厚さのいちよう切りにし、葉は小口切りにする。
- ② ①に塩を絡め、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ 梅干しは種を取って手でちぎる。
- ④ ボウルに②、③、(A)を入れ、和える。



### 作り方

- ① かぶは8等分に切る。葉は4~5cmに切る。
- ② 豚肉は酒(大さじ1)醤油(小さじ1)で下味をつける。焼く直前に片栗粉大さじ1.5を入れ混ぜる。
- ③ カブを強火で手早くコンガリ焼く。取り出しておく。
- ④ 葉を入れ、さっと炒めて取り出し、豚肉を炒める。
- ⑤ かぶを戻して★を入れ、一煮立ちさせる。

キッコーマン クックパッド より

## 豚こま肉とかぶのこってり甘酢炒め

### 材料(3人分)

- ・かぶ(葉も含む) 3個
- ・豚こま肉 250g
- 酒・醤油・片栗粉(肉下味用) 適量
- ★醤油・砂糖・酢・酒各 大さじ2
- ★すりおろしニンニク 小さじ1



## 質問コーナー

Rさんからの質問

## 日常生活の中で、便利で簡単な裏技を教えてください!!

今日からでも実践できそうな裏技をいくつかご紹介いたします。裏技は生活をちょっとだけ豊かにして、節約にもつながります。しかし継続しようと無理をするとストレスになってしまいます。思い出したときに楽しみながらやってみる、というスタンスで実践してみてくださいいかがでしょうか？

### 電子レンジ内のおいをとるには

みかんの皮3~4個分を電子レンジで約40秒加熱します。これだけで、電子レンジの中のニオイがスッキリ！簡単で今すぐ使えるお掃除の知恵です。

### ご飯を美味しく炊くには

沸騰するまでの時間が長い方が甘みが増すと言われています。炊飯する時に1合につき1粒を目安で氷を入れます。

### タオルをふっくら仕上げるには

干す前にフンフン振り回す！タオルを2つ折りにし、端側(輪ではない方)の真ん中を掴み、前後5回ずつ振り回して干すとふっくらと。

### 密閉容器についた臭いは

塩水を入れて2分間振る！容器の半分ほど水を入れ、塩を大さじ3入れて振ってください。浸透圧の働きで容器にしみついた臭い成分を塩水が吸収してくれます。

### ドライヤーで髪を乾かすとき

洗った後の濡れた髪にフェイスタオルをかぶります。その上からドライヤーをあてます。それだけで、いつもの半分くらいの時間で髪を乾かすことができます。タオルが髪の水分を吸って、そのタオルの水分をドライヤーが乾燥させる使える生活の知恵です。

### 鍋の吹きこぼれを防ぐ

鍋の上に菜箸や木べらを置いておくだけで鍋の吹きこぼれを抑えられるのです。沸騰した泡が菜箸や木べらに当たることで消えていくので、急速な沸騰を抑えてくれる効果があるようです。(菜箸でも良いようです)吹きこぼれが絶対に防げるというものではありません。さらに菜箸や木べらが焦げ付いてしまうことがないように注意しましょう。



### たまごパックの開け方

たまごパックをプラスチック容器ごと冷蔵庫に入れる際に役立つ裏ワザです。開封テープはあえてはがさず、反対側をハサミで切り離します。たまごを取り出した後フタが自然に閉じるので出し入れがスムーズ。たまごが他の食材に接触して割れる心配もなく、フタに記載された賞味期限もスムーズに確認できます。



### 裏技ではありませんが・・・

掃除機のコードに付いている赤いテープと黄色いテープ。赤は「これ以上は引き延ばせません」という意味です。黄色は「ここまで伸ばして使用しないと中に熱がこもって発火の原因になります」という意味です！ 知っていましたか？