



こんにちは八百津町地域包括支援センターです

～元気な体で冬を乗り切ろう～

みなさん、「ヒートショック」をご存じですか？ヒートショックとは暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こす危険性があるため、気温の下がる冬場は特に注意が必要です。体全体が露出する入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。



入浴時のヒートショックを防ぐポイントが6つあります。①脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修をおこなう。②湯温を41℃以下に設定する。③夕食前・日没前に入浴する。④一人での入浴を控える。⑤食事直後・飲酒時の入浴を控える。⑥シャワーを活用しお湯をはる。

ヒートショックを予防し、元気な体で冬を乗り切りましょう！

2月の予定

〈介護巡回相談会〉

- ・ 3日(水) 受付時間：午後1時30分～3時30分 ところ：錦津コミュニティセンター
会場に来られない方は訪問します。ご連絡ください。

〈こころの相談〉(予約が必要です)

- ・ 8日(月) 午後～ 個別に対応し秘密は厳守します。 ところ：保健センター



〈オレンジサークル(認知症介護者家族の会)〉

- ・ 17日(水) 午前10時00分～ ところ：ファミリーセンター調理室
参加を希望される方は2月10日までに包括支援センターへご連絡ください。

〈お元気サロン〉(申し込みが必要です)

- ・ 25日(木) 午前9時30分～11時30分 ところ：福祉センター 1階

3月の予定

〈介護巡回相談会〉

- ・ 2日(水) 受付時間：午後1時30分～3時30分 ところ：和知出張所
会場に来られない方は訪問します。ご連絡ください。



〈オレンジカフェ〉

- ・ 10日(木) 午後1時30分～3時30分 ところ：錦津コミュニティセンター

〈お元気サロン〉(申し込みが必要です)

- ・ 10日・24日(木) 午前9時30分～11時30分 ところ：福祉センター 1階

〈こころの相談〉(予約が必要です)

- ・ 14日(月) 午後～ 個別に対応し秘密は厳守します。 ところ：保健センター

□お問い合わせ 地域包括支援センター ☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)