No.75 シリーズ 包括支援

こんにちは！
地域包括支援センターです！

「冬場の入浴」

「ヒートショックに気をつけて！」

ヒートショックは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのこと。冬場の入浴は特に注意が必要です。

- ☑かけ湯なしで、ドボンと浴槽に入る
- ☑脱衣所や浴室で寒気を感じる
- ☑42度くらいの熱めのお風呂が好き
- ☑長湯しないと入った気がしない
- ☑入浴中にめまい・立ちくらみしたことがある

以上の項目に心当たりのある方は特に注意が必要です。温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険がおよぶこともあるのです！

✿入浴中のヒートショックを防ごう✿

必要なのは、温度差をなくす環境づくりです。

- □脱衣室を暖房器具で20度以上に暖かくする
- □浴室全体が暖まってから入浴する（シャワーで湯を張ったり、浴槽のフタを開けるなど湯気を利用）
- □浴槽につかる前にかけ湯をして体を慣らす
- □長時間の入浴を避ける（目安は10分以内）
- □入浴前後に十分な水分補給をする

これらに気をつけて安全に入浴してください。

1月の予定	と　き	ところ	内　容
高齢者あんしん相談会 ※要予約（無料）	12日（金）午後1時30分～3時30分	伊岐津志地区	日常生活上の問題や介護保険のことなど、何でもご相談ください。ご自宅へ地域包括支援センターの職員が訪問します。
	24日（水）午後1時30分～3時30分	和知地区	
こころの相談 ※要予約（無料）	15日（月）午後1時30分～3時30分	保健センター	こころの健康に関すること、気になることなど、何でもご相談ください。精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。
お元気サロン ※要申込（無料）	18日（木）午前9時30分～11時30分	福祉センター	いきいき元気にすごすため、講話や実技、軽体操など楽しい企画が盛りだくさんです。
オレンジサークル ※要予約（無料）	31日（水）午前10時～午後1時	ファミリーセンター調理室	今回のテーマは「健脳食」。オレンジサークルは、認知症の方を介護する家族の会です。脳の活性化に効く食事をつくり、食べながら、日頃の介護についてわいわい語り合いましょう。※26日（金）までにお申し込みください。

お問い合わせ　地域包括支援センター　☎43-3267

町内医療機関　年末・年始の開院日

	受付時間	年末			年始			
		29日（金）	30日（土）	31日（日）	1日（月・祝）	2日（火）	3日（水）	4日（木）
伊佐治医院（救急）☎43-0011	9:00～13:00 17:00～19:00	○	13:00まで	×	×	13:00まで	×	○
粕谷医院 ☎43-0035	9:00～12:00 18:30～19:30	○	×	×	×	×	×	×
粕谷医院 久田見分院	月・水・金 13:00～17:00	×	×	×	×	×	×	×
佐藤クリニック ☎43-1200	9:00～12:30 17:00～19:00	○	12:30まで	×	×	×	×	×
和知すこやかクリニック ☎43-3001	9:00～12:00 16:00～19:00	12:00まで	×	×	×	×	×	×