



皆様いつもお世話になります。  
朝晩は冷えるようになり、すっかり秋となりました。  
秋も健康でいきいきと過ごせるよう  
高齢者支援センターもお手伝いさせていただきます。

## ヒートショックに **注意** !!

ヒートショックとは、急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。  
特に寒い時期に、急に体調を悪くされる方が多く、その原因の多くが  
ヒートショックだと言われています。



暖かい部屋⇒寒い脱衣所での着替え⇒熱いお湯に入る  
この当たり前の入浴が心臓に大きな負担をかけてしまいます。  
【ヒートショックはなぜ起こるのか？】  
急激な温度変化で血圧が一気に上下することで、心臓や血管に  
異変が起きます。特に心筋梗塞・脑梗塞・脳卒中・不整脈の持病  
がある方は、血圧低下により浴室での事故が起こりやすくなるので、  
気をつけてください。

## **注意** ヒートショック対策 **注意**



41℃以下で暖まり  
過ぎないように！

### 【温度差対策】

脱衣所や浴室、トイレは冷え込みやすい場所です。  
暖房器具などを利用して、居室との温度差が10℃  
以下になるように心がけてください。  
シャワーを使ってお湯をはると、浴室全体を暖める  
ことができます。




### 【入浴時】

飲酒後や食後すぐの入浴は、血圧が下がりやす  
くなります。入浴前に、かけ湯をすることで、急な血圧  
の変化を和らげることができます。

入浴中の事故は65歳以上の高齢者が約80%を占めるそうです。  
件数は年間約1万件。気をつけてください。

## 【教室開催しています！】（開催・参加は無料です）

開催日	内容	場所
12月14日 13時30分～	スローエアロビ	十王堂公会堂 
12月21日 13時30分～	消費者被害の話	
H31年1月11日 13時30分～	囲碁ボール (ニュースポーツ)	

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター(倉敷市委託事業)をご利用下さい。相談は**無料**です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号

連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール: kotoura@ohji.ne.jp

ひらおゆうじ

ふじしまひろみ

ぬもとしおり

担当 平尾祐二(社会福祉士) 藤島裕美(主任介護支援専門員) 沼本志王利(看護師)