

2023年
冬号

琴浦だより



皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。本年もどうぞよろしくお願い致します。寒さが身に染みる季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。今回のテーマはこの時期に増加するヒートショックについてです。ぜひ注意して元気に冬を過ごしましょう。



ヒートショックをご存じですか



ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることでおこります。失神したり、心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害があり、最悪の場合は死に至ることもあります。

特に冬場のトイレ・洗面室・浴室と言った場所がなりやすいとされています。

また、持病がない健康な人でもヒートショックはなる可能性があります。



チェックしてみましょう

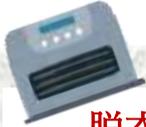
以下の10項目のうち、いくつ当てはまりますか？

1. 肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓や肺の疾患がある
2. 自宅の浴室には暖房設備がない
3. 自宅の脱衣室に暖房設備がない
4. 1番風呂に入ることが多いほうである
5. お湯の温度が42度以上
6. 飲酒後に入浴することがある
7. 浴槽に入る前かけ湯をしない、または簡単にすませる
8. シャワーやかけ湯は片や体の中心からかける
9. 入浴前に水やお茶など水分をとらない
10. 一人暮らしである、家族に何も言わずに入浴する



5個以上にチェックがついた場合、ヒートショック予備分とされています

！ ヒートショックを予防しましょう ！



脱衣場と浴室を入浴前に温める

シャワーやヒーターなどで部屋を暖め温度の変化を少なくします。

湯船からはゆっくり立ち上がる

急に立ち上がると急激な血圧変動を起こすことがあります。



湯船は 41℃以下

浴槽につかる時間は 10 分以内

体温の上昇しすぎを防ぎます。

飲酒後、食後の入浴は避ける

特に飲酒後の入浴は事故死につながるリスクがあります。



家人に声掛けをして、いつもより入浴時間が長ければ、声掛けをお願いするのも大切です。

健康長寿ネット HP 参照



教室のご案内

開催・参加は**無料**です！詳細は琴浦高齢者支援センターへ

健幸づくり教室	健康についての話、病気や介護の基礎知識、病気予防など
その他の教室	健幸づくり教室、介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室いずれかの内容をモニターで開催。1回のみも可能。
介護予防教室	口腔・栄養・運動についての基礎知識（1シリーズ3回の講話）
転倒骨折予防教室	転倒予防に関する健康情報、自宅でできるストレッチの学習 体力測定など(1シリーズ3回の講話)
栄養改善教室	健康を維持するための栄養に関する知識について
家族介護教室	介護に関する知識や技術について

認知症サポーター養成講座も随時開催します。認知症について正しい知識と対応について学びます。気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健康づくり教室、その他の教室は倉敷地区にお住いの方対象（年齢問わず）

介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室は倉敷地区にお住いの 65 歳以上の方対象です。

高齢者支援センターは高齢者の何でも相談窓口です（相談無料・秘密厳守）教室の問い合わせも下記まで。皆様の生活のお手伝いができると思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）

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**

<https://www.ohji.ne.jp/info/older/care-plan>

