

地域包括支援センター坂下通信

ヒートショックに気をつけましょう

ヒートショックとは急激な温度差が身体に影響を及ぼすことを言います。冬場の脱衣所や浴室は室温が低くなります。暖かい部屋から脱衣所・浴室に移動して熱い湯船に入ることにより、急激な温度変化で血圧が大きく変動します。そのことにより失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞を起こすことがあります。高齢者は血圧変化を起こしやすく、日頃元気な方でも注意が必要です。

ヒートショックを防ぐポイント

①こんな時は入浴を控えましょう。

食後30分～1時間以内、飲酒後、体調が悪い時、精神安定剤や睡眠薬などを飲んだ後、朝早くや夜遅く。

②入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。

脱衣所を暖房器具で温め、浴室全体にシャワーをかけましょう。



③湯船に入る前にかけ湯をしましょう。

心臓から遠い足→お腹→胸の順に体を慣らしましょう。

④お湯の温度と湯につかる時間に気を付けましょう。

湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。



⑤入浴をする前に家族に声をかけましょう。

体調悪化の早期発見のため家族もこまめに様子を見に行きましょう。

地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の



ご相談は 左記まで

担当:加藤、杉山、永杉、飯田、戸田、

地元のお元気さん



このコーナーでは、毎回地域で活動している団体やグループ、介護予防に取り組んでいる方などをご紹介します。

家族介護者交流会

今回は『家族介護者交流会』をご紹介します。

現在介護している家族の方や過去に介護をしていた方々が集まり、介護をする中で生じる様々な思いや悩みについてお話しています。また地域包括支援センター坂下の職員も参加させていただき皆様の思いや悩みを一緒にお聞きしています。

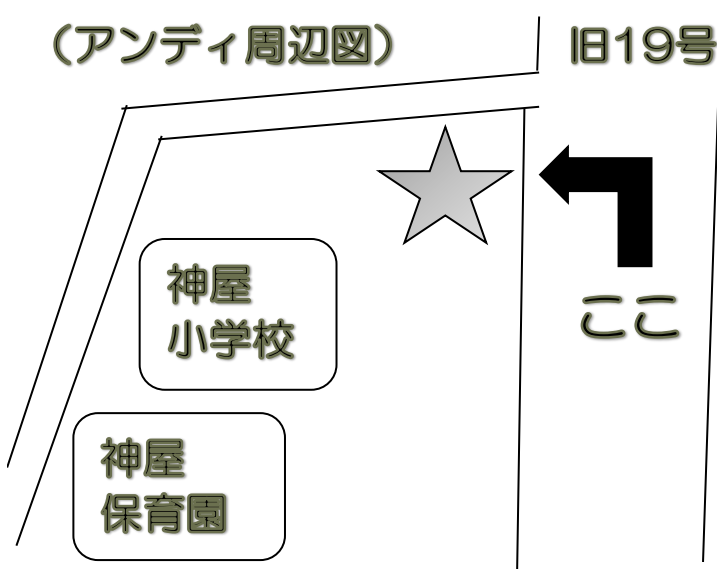
場所は神屋町にある喫茶店「アンディ」で原則奇数月の第2木曜日に10時から11時で行われています。

取材当日の1月9日は9人が参加され机やイスを寄せて和やかな雰囲気でおいしいコーヒーを飲みながら、最近の出来事や日頃抱えている様々な気持ちなどについてお話してみえました。

参加の申し込みや欠席の連絡も不要で参加費はコーヒーなどの飲み物代の実費です。交流会についてのお問合せは地域包括支援センター坂下（93-1314）にお願いします。

(アンディ周辺図)

旧19号



介護をしている家族同士で話をすることで気持ちがリフレッシュしたり励みになります。ぜひ一緒におしゃべりしませんか？



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

