

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 令和2年1月号



冬場の入浴には、温度管理が大切です。

ヒートショックにご用心！



ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで気を失ったり、心筋梗塞、脳梗塞などの病気を引き起こし体に悪影響を及ぼすことです。特に入浴時に起こりやすく、事前のヒートショック対策が重要です。



健康な方でも血圧の変化が起こりやすく注意が必要です。高血圧や糖尿病などの疾患がある方は特にヒートショックを起こしやすいと言われています。

ヒートショックによる入浴中の事故は11月～3月にかけて全体の約7割と集中しています。冬は「室内・脱衣室・浴槽内」と寒暖の差が激しく血圧も変動しやすいからです。



ヒートショックによる入浴中の事故防止で最も大切なのは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差を小さくすることです。予防できる7つのポイントをご紹介します。

1. 浴室を温める（シャワーでのお湯はり、浴槽の蓋をあけておくなど）
2. 脱衣室も温める（衣服を脱いでも寒いと感しないくらいの温度）
3. お湯の温度は41℃以下にする（浴室との温度差を小さくする）
4. 入浴前に同居者へ声をかける（異変への速やかな対応）



※一人暮らしの方は緊急連絡先を決めておく、定期的に他者の関わりがある生活スタイルを作る

5. 入浴前に水分をとる（脱水症状を防ぐ）
6. かけ湯をする（手足の先の方から体の中心の順にかけ湯をする）
7. お湯に浸かるのは10分以内を目安にする（身体の負担の軽減）



ヒートショックの予防をして
快適な入浴ライフを送りましょう！



[裏面もご覧ください]

街角スナッフ

～地域活動紹介コーナー～

ふれあいサロン日曜喫茶を
ご紹介します地域包括支援センタースタッフが
お邪魔させていただきました！

長森北校区

12月1日(日)10時から長森本町公民館のふれあいサロン日曜喫茶に参加させて頂きました。当日は穏やかな快晴の日でたくさんの方が参加されていました。今回は輪投げゲームや漢字の脳トレなど皆さんで取り組まれ、美味しいコーヒーを飲みながら和気あいあいと楽しい時間を過ごされていました。



特殊詐欺にご注意を



高齢者を狙ったお金を騙し取る事件が横行しています。電話やハガキなどで金銭の請求をする、身に覚えのない商品を送り付けお金を騙し取る、無料点検と称して高額な費用を請求する、など事件が後を絶ちません。

「あやしい」「おかしい」と思ったら、身近の人・警察・相談機関に相談しましょう。

岐阜市消費生活センター 消費生活相談 ☎ 058-268-1616
消費生活に関する契約トラブルや借金の問題に関する相談が受けられます。
月・土曜日/午前9時～午後5時
火～金曜日/午前9時～午後7時 休日：日・祝日・年末年始



岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分
(宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。)

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>