

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3年1月号

冬は特に注意を！入浴時のヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは・・・

暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至ることもあり、気温の下がる冬場は特に危険です。



ヒートショックの危険性が高い人

- ①高齢者・・・元気な方でも血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。
- ②高血圧の方・・・血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく意識を失うおそれがあります。
- ③糖尿病や脂質異常性の方・・・動脈硬化が進行している可能性から血圧の変化に特に注意が必要です。

入浴中のヒートショックを予防できる6つのポイントをご紹介します。

1. 脱衣所や浴室の暖房器具設置や断熱改修

冷え込みやすいので暖めることが効果的です。



2. シャワーを活用したお湯はり

高い位置からかけることで浴室全体を暖めることができます。

3. 夕食前、日没前の入浴

日没前に比べて外気温がまだ高く、それほど冷え込みません。



4. お湯の温度設定は41℃以下

人によって影響は異なりますが、お湯の温度は41℃以下をお勧めします。

5. 一人での入浴を控える

家族による見守りや、一人暮らしの方は周囲との関わりを作っておきましょう。



6. 食事直後、飲酒時の入浴を控える

食後一時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴は控えましょう。

認知症の方も住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを目指して、 認知症サポーター養成講座を開催しました！



認知症サポーターとは認知症を正しく理解し温かく見守る地域の「応援者」です。

寸劇も行い、認知症の方にどんな対応をするとよいのか？具体的にお話しさせていただきました。



11月14日(土) 長森北公民館にて地域の方に認知症サポーター養成講座を開催し、認知症についての知識や対応方法をお話ししました。認知症サポーター養成講座は認知症の理解を深めたい方であれば誰でも受講することができます。

ご興味のある方は地域包括支援センター長森までお問い合わせください。

参加された方には、認知症サポーターの証「オレンジリング」をお渡ししています。



ストップ! コロナ・ハラスメント

コロナ・ハラスメントとは…

新型コロナウイルスによる誤解・恐怖心・偏見から、誰かを差別したり排除しようとすることです。



●新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。

感染した人を「思いやり」「守り」ましょう。

●新型コロナウイルスに関わる全ての人、事業者等への差別的扱い、非難は絶対にやめましょう。



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

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

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



※今月の街角スナップ～地域活動紹介コーナー～は休載させていただきます。