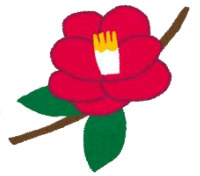


地域包括支援センター長森だより

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5年1月号

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上下に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、急死に至ることがあります。気温の下がる冬場は危険です。

入浴時は特に注意してください

体全体が露出する入浴時はヒートショックが起こりやすくなります。寒い脱衣所で衣類を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に上がります。その後、入浴すると血管は拡張して、血圧が急激に低下します。この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つで、浴槽内でおぼれて亡くなる典型例と言えます。



ヒートショックの危険が高い人

- 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。)
- 高血圧の方
(血圧の急激な変動による低血圧がおきやすく意識を失う恐れがあります。)
- 糖尿病や脂質異常症の方
(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. 入浴前に脱衣所や浴室を暖房器具で暖めておきましょう。
2. シャワーを活用したお湯はりでお湯全体を暖めましょう。
3. 寒くなる日没前に入浴しましょう。
4. 人によって影響は異なりますが、お湯の温度設定は41℃以下にしましょう。
5. ひとり暮らしの方は周囲との関りを作っておき、ひとりで入浴は控えましょう。
6. 食事直後、飲酒時の入浴を控えましょう。



認知症カフェ オープンしました

いろいろ



11月19日(土) 10時~11時 長森北公民館1階にて
いろいろカフェ(認知症カフェ)がオープンしました。
認知症サポーター養成講座を受講された地域住民の方と
一緒に立ち上げた認知症カフェです。認知症サポーターさん
による筋トレ体操や作品作り(紙トンボ)(箱立てパズル)
を行い、皆さん笑顔で参加されました。

認知症カフェとは

認知症カフェとは認知症の人やその家族、認知症に興味
がある方なら誰でも参加できる地域の集いの場です。
参加者同士で気軽に世間話をしたり、悩みを相談したり
と気軽に参加できるサロンです。



強引な電話勧誘や詐欺などに注意しましょう。

「保険料の還付金がある」、「医療費の払い戻しがある」などと偽り、ATMに誘導し、お
金を振り込ませようとする詐欺が高齢者を狙って多発しています。市役所や警察などの公共
機関、金融機関がこのような連絡をすることはありません。



また強引な勧誘を毅然と断ることが出来ず、トラブルに巻き込まれてし
まうことがあります。「あやしい」「おかしい」と思ったら身近な人・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
058-214-2666

岐阜市役所2階
相談日時
平日の午前8時45分~午後5時30分

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・電話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)
開所時間 午前9時~午後5時
※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。

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>

