



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザと並び、この時期に気をつけていただきたい病気が「ヒートショック」が原因で起きる「心疾患」「脳血管疾患」です。

「ヒートショック」とは・・・

気温の変化によって血圧が上下することで、心臓や脳の血管に異常が起こることをヒートショックといいます。血圧が急激に上下することで、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離などの病気が起こります。

11月～2月はヒートショックが起こりやすい時期です。お風呂やトイレなど、特に10度以上の温度差がある場所は危険とされています。急激な温度差を避けるよう心がけましょう。

入浴時のヒートショックを防ぐポイント

・脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修

寒い脱衣所や浴室に入ると血圧が上がり、浴槽に入ると血圧が低下します。急激な血圧の変動を防ぐため、入浴前に脱衣所や浴室を暖めておきましょう。

・シャワーを活用したお湯はり

暖房設備がない場合はシャワーから給湯するなど、できるだけ浴室内を暖めましょう。

・温度の設定は41度以下に

熱いお湯で体温が上昇するとヒートショックの危険が高まります。お湯の温度は41度以下とすることが推奨されています。



・浴槽から急に立ち上がらない

体にかかる水圧が急激に無くなると、意識の消失を起こすことがあります。浴槽から出るときは、ゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

・入浴前にひと声かけて

同居の方がいらっしゃる場合には一声かけてから入浴し、体調悪化等の際に早期に発見してもらえるようにしましょう。

・食事直後、飲酒時の入浴を控える

食後は、低血圧によって意識を失うことがあります。また飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しないようにしましょう。

通いの場に足を運んでフレイルを予防しよう！

社会とのつながりが、加齢による心身の活力低下を防ぎます。

●ローズカフェ

ローズカフェ

日時 12月22日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 創作室
(入館料不要、喫茶代100円)
☎27-7774



グラシアスカフェ

日時 12月3日(土)
令和5年1月7日(土)
9:30～11:00
場所 いろいろ
(神戸204-5)
☎51-4847

●介護予防

活きサポくらぶII

日時 12月1日(木)、
8日(木)、15日(木)
13:30～15:00
場所 ばらの里 運動室
(※別途入館料が必要です)
☎27-7774

気軽に通える介護予防教室として、神戸町社会福祉協議会の運営で行われています。