



地域包括支援センターだより

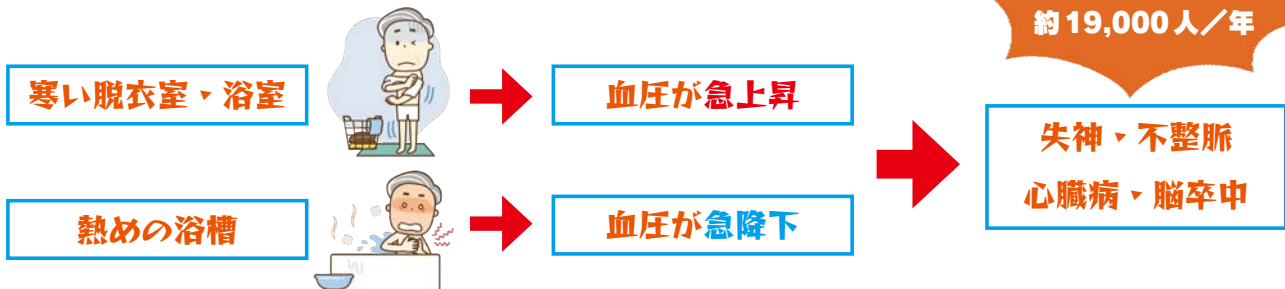
【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401



ヒートショックに気をつけて！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によっておこる体調のトラブルです。

特に注意が必要なのが冬場の入浴です。



温度差で血圧が急上昇・急降下し脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

対策！

CHECK



- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
- ② お風呂の温度は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ④ 食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服薬後の入浴は避けましょう
- ⑤ 入浴前に同居者に一声かけて意識してもらいましょう



〈お家トレーニング〉

■ 腕の上げ下げ ■



「転倒予防教室」を
担当の武友先生です！

- ① 両手で高い棚の上に荷物を乗せるような感じで両腕を伸ばす。
手のひらは左右くっつけないができるだけ狭くし左右の腕の幅も狭くし、肘を伸ばしながら指先を高い所へ持っていく。
- ② 3～5秒維持しゆっくりと元の姿勢に戻す。 ※立つのが難しい方は椅子に座り行いましょう。



5～10回×3セットを目標にしましょう。
腕を肩より上に持っていくことにより、肩甲骨を動かしていきます。肩より上にあげることで肩甲骨周りの筋肉を動かす運動になります。

※無理をせず安全に行いましょう！