



地域包括支援センターだより

【問合先】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

冬場に多発！！ヒートショックにご用心

『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、起こる健康被害の事です。気温が下がる冬場に多く、寒い脱衣所で衣服を脱ぐと急激に体表面全体の温度が下がります。この寒冷刺激によって血圧が急激に上がります。一度急上昇した血圧は、暖かい湯につかると血管が拡張して、反対に急激に低下します。この急激な血圧の上下が脳や心臓にダメージを与え命に危険が及ぶこともあります。



予防のポイント ～安全に入浴するために以下の点に気を付けましょう～

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ② 寒くなる前（できれば夕食前や日没前、または日中明るいうち）に入浴しましょう。
- ③ お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ④ かけ湯をしてから入りましょう。また上がるときは浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ⑤ 食後すぐや飲酒後の入浴は避けましょう。
- ⑥ 同居者がいる場合は、同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

認知症について知ろう！Q&A



Q. 若年性認知症とは何ですか？

A. 若年性認知症とは、65歳未満（18～64歳）で発症する認知症です。高齢者の認知症の原因はアルツハイマー病が多いのに対し、若年性認知症の約40%は、脳梗塞や脳出血などが原因で起こる血管性認知症が最も多いです。



血管性認知症は唯一予防できる認知症です。動脈硬化を予防することが最大の予防です。高血圧や糖尿病などの生活習慣病を早期発見・早期治療するために、年に一度は必ず健診を受けるようにしましょう。

11月号脳トレ漢字パズル解答

- ① 会 糸 一 木 → 絵本
- ② 立 里 言 舌 → 童話
- ③ 女 女 市 未 → 姉妹
- ④ 白 糸 羽 東 → 練習
- ⑤ 日 十 言 寺 → 時計

何問正解
でしたか？

お家トレーニング～口腔編～

飲み込むための筋力を強化し、ムセを予防しましょう！

飲み込み訓練①

額に手を当てて抵抗を加えながら、おへそをのぞき込む（3回）

5つ数えたら力を抜き、10秒ほど休む。

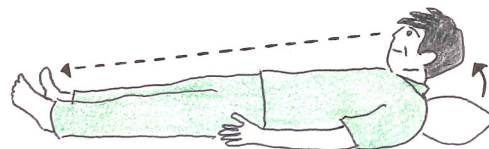


飲み込み訓練②

おおむけに寝る



肩を床につけたまま、つま先が見えるまで頭だけを上げる。この姿勢を疲れない程度にキープ。その後、頭を下げて1分休憩。これを3セット。



※呼吸を忘れず、無理のない範囲で行ってください。痛みを生じるなどの場合は中止してください。

〈ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています〉

どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください

【問合先】高齢者・女性係 ☎65・0001