



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

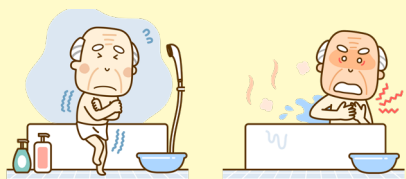
■ ヒートショックに気を付けましょう

暖かい部屋から寒い部屋へ移動すると、からだは【急激な温度変化】にさらされます。

寒い環境では血管が収縮して血圧が上昇し、暖かい環境では血管が拡張して血圧が低下します。

この血圧変動が急激に起こると、心臓や脳に大きな負担がかかり、失神、不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの病気を引き起こす危険性が高くなります。

■ ヒートショックが起こりやすい場所 浴室、脱衣所、トイレなど



予防のポイント

- ・脱衣所や浴室を温める
- ・お風呂の温度は熱すぎないように
→ 41℃以下に設定し、かけ湯をしましょう
- ・お風呂から出るときはゆっくりと
→ 急に立ち上がると血圧が低下しやすくなります

■ 認知症支援について ～チームオレンジ・ケアマネ連絡会の合同研修会～

今年度もスキルアップ研修として、11月21日に町内のケアマネージャーが集まるケアマネ連絡会とチームオレンジの合同研修会を開催しました。

特定非営利活動法人 介護予防で日本を元気にする会 理事長 光岡真理氏を講師にお招きし、認知症になっても安心して生活できるまちづくりについて学びました。参加者同士で意見交換する場もあり、とても充実した研修となりました。

チームオレンジの活動に関心のある方は、ぜひ地域包括支援センターまでお声かけください。



ひまわりカフェで



11月13日は、ひまわりカフェでは初の試みとなる『香りの講座』を開催しました。

日本介護美容セラピスト協会認定のビューティータッチセラピスト児島さんを講師にお招きし、五感の中で嗅覚が唯一脳に直接届くことや、嗅覚は何歳からでも鍛えられることなど、香りにまつわるとても興味深いお話を聞くことができました。

香りの講話のあとはアロマポットを作りました。保冷剤を好みのアロマで香りづけし、造花と一緒に瓶に詰めていきます。個性あふれる色とりどりのアロマポットができあがりしました。ぜひ玄関や寝室に飾って、暮らしの中に『香り』を取り入れていただけたらと思います。

今後の日程と活動内容

1/8 (木)	書初め
1/22 (木)	うたごえ喫茶ひまわり パート2
2/5 (木)	コースター作り
2/26 (木)	ネイルでますます美しく！

