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

■寒い季節は「ヒートショック」にご用心！　～温かな工夫で、冬の入浴を安全・快適に～

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。

予防のための４つの習慣

①脱衣所・浴室を温める

小型ヒーター等を使用し、事前に脱衣所や浴室を温めておくことで、入浴時の温度差を小さくしましょう。

②お湯の温度は 41℃以下

熱すぎるお湯は血圧の急激な変動を招きます。湯温は 41℃以下、浸かる時間も 10 分程度を目安にしましょう。

③浴槽からはゆっくり立つ

急に立ち上がると血圧が下がり立ちくらみを起こす危険性があります。手すりや縁をしっかり掴んでゆっくり移動しましょう。

④食後すぐや飲酒後の入浴は控える

食時の直後や飲酒後は血圧が下がりやすくなります。食後すぐの入浴は控え、入浴前の飲酒は避けましょう。

ひまわりカフェで　ほっとひといき

8 月 27 日㈭は中秋の名月に向けてお月見飾りを作りました。クリアファイルにお花紙を貼って月を作ります。光が当たると月が透けて中のうさぎが浮かび上がるとても素敵な飾りができあがりました。同じパーツでも作る人によって違う雰囲気になり、それぞれの作品を「そっちもいいねぇ」と声を掛け合いながら鑑賞されていました。

9 月 10 日㈭のひまわりカフェは、世界アルツハイマー月間にちなみ、エーザイ株式会社の方を講師に迎え、認知症の早期発見・早期治療の大切さを教えていただきました。後半にはブレパサイズという脳の健康度を高める運動を体験しました。これは、リズムに合わせて手拍子とステップをしながら、画面に表示される動物クイズに答える運動と知的課題を組み合わせた体操です。参加された方々から「わけ分からなくなってきた～！」と笑いが起こりましたが、それもまた脳にはいい刺激になり、積極的に体操を楽しまれていました。

今後の日程と活動内容	
11/12 ㈭	工作
11/26 ㈭	カレンダー作り
12/10 ㈭	アンガーマネジメントについて
12/24 ㈭	うたごえ喫茶ひまわり パート２





▲予約不要でどなたでも参加できます。お気軽にお越しください♪