

おひさま

平成28年12月 vol.9

瑞穂区介護保険事業所

TEL 052-841-4067

FAX 052-841-4080

瑞穂区佐渡町3丁目18番地

あなたらしさを応援

本格的に冬の寒さがやってきました・・・

寒い時期は“ヒートショック”にご注意ください！

● ヒートショックとは.....

急激な温度変化によって体が受ける影響のことをいいます。血圧が急激に変化し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすことがあります。寒い時期は、入浴時に寒い脱衣所と熱いお湯の温度差でヒートショックを起こすことが多く、冬場を中心に年間1万人以上（交通事故の倍以上）の方が亡くなっています。

● ヒートショックを防ぐために.....

○ 脱衣所に暖房器具を設置する。

お湯に入るまでに徐々に体をあたためることで、急な温度変化を抑えることができます。

○ シャワーでお湯はりをする。

高い位置からお湯はりをすることで、浴室内もあたためるこ

○ 比較的暖かい時間帯に入浴する。

夕食前などに入浴を済ませ、夜の冷え込みを避けます。

○ 食後から入浴までの時間を確保する。

食後すぐは血圧が下がりやすいため、1時間以上は間隔をあけましょう。



★ この季節は**インフルエンザ**にもご注意ください！

予防には、手洗い・うがいが効果的です。

★ 健康に留意して、笑顔で新しい年をお迎えください。



ご相談ください

・要介護認定をお持ちで、介護サービスを検討されている方

・ご家族の介護を手伝ってほしいとお考えの方

ご連絡お待ちしております♪

TEL：052-841-4067

FAX：052-841-4080