

地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内
 電話:2-2016 FAX:2-2931
 相談時間:8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

ヒートショックとその注意点

《ヒートショックとは》

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。

ヒートショックによって意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞等が発生しやすくなり、死亡に至ることもあります。冬場で寒暖差の激しい場所へ移動する際には注意が必要です。

《特に入浴する時は気をつけましょう》

① 脱衣場や浴室の防寒対策

- ・暖房器具を使う
- ・浴槽の蓋を外してお湯を張る
- ・床にすのこやマットを敷く 等

② 浴槽の出入りの工夫

- ・かけ湯をしてから浴槽に入る
- ・出る時はゆっくりと立ち上がる

③ 入浴前に家族にひと声かける

- ・万が一、体調不良になったら早めに対応してもらう

④ 入浴前の体調確認

- ・体調不良、食後・飲酒後、薬の服用後は入浴を避ける



また、入浴で汗をかいて脱水になる可能性があるため、**喉が渇いてなくても**入浴前後に水分を取りましょう。

Let's

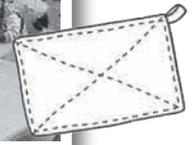
わたしとまちの 第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会
 電話 6-7711
 時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)



ふれあいハイムで雑巾縫い(11月20日)
 ~長万部更生保護女性会の方と一緒に~

「ふれあいハイムの方々と交流をしよう!」と思い、11月から始めた地域の方との雑巾縫い。長万部更生保護女性会の3名の方とハイムの入所者の方12名で段ボール1箱分のタオルをチクチク縫い、1時間の作業でしたが準備していただいたタオルの半分以上縫い上げ雑巾が完成しました。次回は1月下旬を予定していますが今後は高校生も交えて楽しくお話ししながらチクチクと雑巾縫いができればいいなと思います。(皆さんが1枚を縫い上げるスピードはとても速いです😊)



司法書士法人 やまびこ事務所 長万部事務所

●登記 ●相続・遺言 ●後見 ●許認可 ●債務整理など

お気軽にご相談ください

01377-6-7444

司法書士・行政書士 青沼千鶴

長万部町字長万部15番地61

(有料広告)