

1月、2月号

包括長森南だより

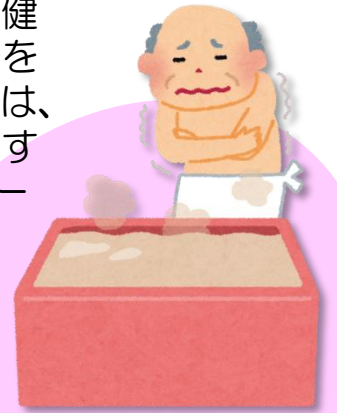


いつまでも住み慣れたこの街で

冬は特にご注意ください！

入浴時のヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、温度変化をきっかけにして起こる健康被害のことです。血圧の急激な変動により失神や不整脈を起こし、時には急死に至ることもあります。寒いこの時期は、体全体が露出する入浴時のヒートショックが特に起こりやすくなります。以下の6つのポイントに注意して入浴時のヒートショックを防ぎましょう。



シャワーを活用した
お湯張り



入浴前に
脱衣所や浴室を
暖房器具で温める

湯温設定は
41℃以下



入浴前に
ゆっくり足元から
かけ湯を

食事直後や飲酒時の
入浴を控える



入浴時の
みまもりを
考えましょう

【裏面に続く】

岐阜市地域包括支援センター長森南の一員となり、一年四ヶ月ほど経ちました。かなりの方向音痴というハンディを背負いつつも、地図片手に足を運び少しずつこの地域のこと分かるようになってきました。訪問先はもちろん道で出会う人々からもあいさつを返していただけるようになり、大変うれしく思っております。この温かな長森南で更に多くの笑顔に出会えることを心の支えとし、日々頑張っています。今後もどうぞよろしくお願い申し上げます。

包括職員の一
言メッセージ



かわしま かずみ
川島 和美
(看護師)

お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン

みんなでやろう介護予防・みんなで語ろう

～いっしょに考えよう 認知症になっても暮らしやすい街～

- ≪ 内容 ≫ ミニ講座・レクリエーション・運動など
- ≪ 時間 ≫ 午前10時から午前11時30分まで
- ≪ 参加費 ≫ 無料 (当日参加歓迎！)

皆さんと一緒に学び、体を動かし、楽しいひとときを過ごしましょう。
お友達やご近所の方とお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。



日にち	会場	ミニ講座
1月28日(木)	細畑公民館	もうだまされない！悪徳商法の手口

※お問い合わせは下記の地域包括支援センター長森南まで！

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

[交通のご案内] 名鉄各務原線「高田橋」駅により 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで
(祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。