

[1]

地域包括支援センター長森だより  
**いつまでも住み慣れたこの街で...**

～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～



平成29年1月

冬場の入浴には、**温度管理が大切です。**

# ヒートショックにご用心!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、  
 血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる健康被害のことです。  
 外気温が低くなる冬場は入浴中の事故も増えるため、注意が必要です。



暖かい場所から寒い場所へ急に移動すると、血圧が急上昇し、脳や心臓に負担がかかり、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞になるリスクが高まります。

高齢者は、元気な方でも血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しているため、注意が必要です。  
 高血圧、糖尿病などの疾患のある方は、より注意が必要です。



食後や飲酒後の入浴を控える。

入浴時などのヒートショック  
 を防ぐポイント

ポイント



脱衣所や浴室、トイレへの  
 暖房器具の設置

シャワーを活用したお湯はりを行ない、  
 湯の温度の設定は、41℃以下。

僕は、お風呂の蓋をあけて  
 お湯を溜めます。  
 浴室内が、温まって安心です。

血圧が心配なAさん



私は、日中の暖かい間に  
 お風呂に入ります。

要支援認定を持つ、独居のBさん

高齢者の生活に関する相談は、  
 私たち地域包括支援センターへご連絡下さい。

▼お問い合わせ 岐阜市地域包括支援センター長森▼058-245-2855

[裏面もご覧ください]

～地域活動紹介コーナー～  
**長森東地区 街角スナッフ**  
**フラダンス**



地域包括支援センタースタッフが、お邪魔させていただきました



長森東公民館にて、毎週金曜日の10時～11時30分まで活動しています。皆さん、きれいな衣装を身につけ、楽しそうに活動されていました。年に数回、老人福祉施設や病院などへの慰問も行なっています。健康増進を目的として、友人と楽しく、体を動かしておられました。

フラダンスサークル参加にかかる費用は、1,500円/月です。参加を希望される方は、長森東公民館まで(058-247-9591)お問い合わせ下さい。



これからの社会を担う子供たちへ **支え合いの街づくり**



“これから社会に出たとき、みんなが楽しく、安心して暮らせる「まち」の「支え合い」の一員になれるといいね”

私たち、地域包括支援センターは、大人向けの講座のみでなく、小学生中学生向けの講座も開催しています。開催を希望される団体、教育機関等がありましたら、ご相談下さい。開催費は、無料です。

## 岐阜市地域包括支援センター長森 245-2855

岐阜市長森本町2-11-16  
 長森荘C棟112号室

訪問・来所などによる相談の受付

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)

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス『岐阜県総合医療センター口』 バス停下車 徒歩5分

ホームページ

<http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

随時更新中！！

