

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31年1月号

さむ～い日には温度管理が大切です。

ヒートショックに気をつけましょう

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし体に悪影響を及ぼすことです。暖かい居室から急に寒いトイレや浴室に行くと、身体が思わず震えてしまうことはありませんか？この気温差が激しいとヒートショックを引き起こす要因になることがあります。



高齢者は健康な方でも血圧の変化が起こりやすく注意が必要です。また、高血圧や糖尿病などの疾患がある方もヒートショックを引き起こしやすいと言われています。

特に入浴時に注意が必要です。寒い脱衣室、浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が大きく変動し脳や心臓に大きなダメージを与えることがあります。



入浴時などのヒートショックを予防するには…

食後や飲酒後の入浴は控えましょう

食後、飲酒後は血圧がやや低くなり、脱衣室、浴槽内と温度差による血圧の変動がより激しくなります。少し休憩してから入りましょう。特に飲酒後は体の反応も鈍くなるので転倒しやすくなります。

部屋間の温度差をできるだけなくしましょう

脱衣室や浴室に、暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが重要です。

お湯の張った浴槽のフタを開けておくことでも、浴室内は暖まります。

浴槽内の湯温にも気を付けましょう

いきなり浴槽に入らずに手足に掛け湯をするなど、体を慣らしましょう。浴槽の湯温が高いと心臓に負担を掛けます。38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、必要であれば徐々に熱いお湯を足しましょう。



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]

閉じこもりを予防しよう

寒い日が続いています。こんな時期はついつい外に出ることが遠慮がちになります。「もしかして閉じこもりになってる？」こんな方は下の項目をチェックしてみてください。

- ① 外出の頻度は週に一回未満である。
- ② 昨年と比べて外出する機会が減っている。



いかがでしたか？両方当てはまるようであれば、閉じこもりの可能性があるかもしれません。閉じこもりは気持ちだけでなく、動く機会が減ることで体の機能も低下しやすくなります。長期に閉じこもりが続くと要介護状態に陥りやすいとも言われています。地域の集まり・体操や趣味の教室などの活動に参加し心も体も気持ちよく過ごしましょう。難しい方は買い物や散歩に行くなどちょっとした外出から始めましょう。

元気な方も、ちょっと心配な方も、困ってみえる方も・・・

地域包括支援センター をご活用下さい。



地域包括支援センターは、地域にお住まいの方々の 介護・医療・福祉・健康・住まい等の総合相談窓口です。電話での相談以外にも、ご自宅へ訪問しお話を伺うこともできます。

夫が閉じこもりで、出かけるよう言っても頑固で聞かないの… どうしたらいいかしら？



〈夫が閉じこもりで悩んでいる妻のAさん〉

介護保険で杖や歩行器が借りられるって聞いたけど話しが難しそうで…。今後に備えて教えて欲しいわ。



〈福祉用具に興味があり話を聞きたいと思うBさん夫婦〉

今は一人で暮らしていけるけど体調を崩した時が心配で…どんな方法があるのかな。



〈将来に対して漠然と不安を感じている一人暮らしのCさん〉

長年、妻の介護を一人でしてきたけど、体力的に苦しくなってきたなあ。どこか相談にのってくれるところはないかな？



〈妻の介護を長年続けてきた夫のDさん〉

岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時

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 東興町 下車徒歩10分 宝来町 下車徒歩5分
（宝来町バス停は岐阜駅方面からのみ。また、土日の運行はありません。）

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

