

平成25年11月

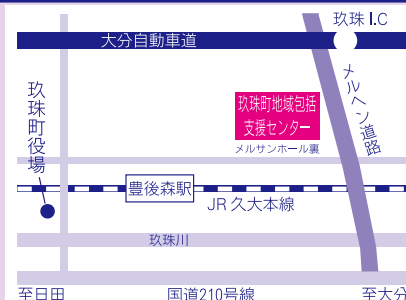
発行 第3号

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL (0973) 72-7154

(老人福祉センター内)



【寒い冬には気を付けたいヒートショック現象】

凍えるような冬、暖房の効いた暖かい部屋から廊下に出た時、寒くてゾクゾクしたことはありませんか？この状態はヒートショック現象の一種です。実はこの時、心臓には想像以上に大きな負担がかかっています。

ヒートショックとは、温度の変化によって血圧が急激に上がったり下がったりする、脈拍が速くなるなど、急激な温度の変化で身体が受ける影響のことです。

<ヒートショック 予防ポイント>

◇室内の温度差を少なくし、ヒヤッとを感じる場所をなくすることが大切です。
家の中でも特に、ヒートショックを起こしやすい場所が「**お風呂**」です。



～入浴時の注意ポイント～

◇脱衣所と浴室を暖かく。

◇お風呂の温度は38度～40度位の低めの設定、熱い湯は、心臓にかなりの負担がかかり、浴室事故での死亡者も増加傾向にあります。

◇高齢者や高血圧の人は、一番風呂を避ける。一番風呂は、まだ浴室が暖まっていないので、浴室が暖まってから入浴することが望ましいです。

その他にも…トイレに行く時、「そこまでだから大丈夫」と思わず、一枚でも上着を羽織って寒さを防ぐ。外出時にはコートやマフラー、手袋、帽子で防寒を心がけ、元気に冬を乗り切りましょう。

お役に立てることはありませんか？

【玖珠町シルバー人材センター】

「剪定や草刈りに手が回らない。」「室内の掃除を手伝ってほしい。」
「買い物を代わりにやってほしい。」などお困りのことがございましたら、玖珠町シルバー人材センターへご相談下さい。登録している60歳以上の元気な高齢者がお手伝い致します。

これまでにご利用頂いた方からはお喜びの声がたくさん届いています。
是非、一度、当センターへご連絡下さい。真心と技術を提供致します!!



問い合わせ先

玖珠町シルバー人材センター 事務所：玖珠町岩室24-1（メルサンホール裏）

TEL：(0973)72-2011 FAX：(0973)72-2021

活動報告

10月16日 玖珠町役場で第1回地域ケア会議が開催されました。地域ケア会議は行政や保健師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士などが集まり、高齢者の個別支援内容を検討し、地域づくりや新たな社会資源開発、政策などにつなげる会議です。高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう今後、毎月開催される予定です。



編集後記

近頃はめっきり夕暮れが早くなり、車からの視界が悪く、歩行者、自転車の動きがわかりにくくなります。車の運転をする時は早めのライト点灯、歩行者は反射材や明るい服装を着用し、車からの発見を早め、交通事故を防ぎましょう。(S)



10月18日 笹ヶ原いきいきサロンに参加して、包括支援センターの業務内容の説明と大分県で取り組んでいる【めじろん元気アップ体操】個人、団体でもできる運動の紹介をしました。

参加者の皆さんからは、できるだけ自分のことは自分でして、元気でいたいという声がありました。

包括支援センターでは、みなさんが安心して暮らせるように介護相談等を受けています。

いきいきサロンや地区の老人会などで介護に関する相談、福祉や医療相談、成年後見制度の紹介、認知症予防の話などを行っています。

ご希望がありましたら、包括支援センターにお気軽に連絡を下さい。



【問い合わせ先】

玖珠町地域包括支援センター
TEL (0973) 72-7154