

冬場が多い

「ヒートショック」ってご存知ですか？

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、温度の急な変化が体に与えるショック」とされています。
入浴時などの急な血圧の変動が事故につながります。

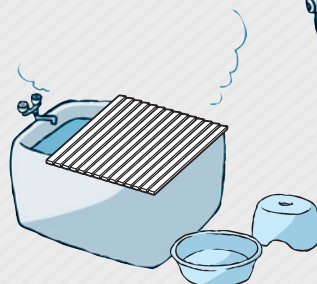


血圧に影響する因子

急激な寒暖差や風呂の水圧、急に立ち上がる、食後・飲酒後の入浴、医薬品の副作用。

その対応は？

- 脱衣所は暖めておく
- 浴室もシャワーで暖めておく
- かけ湯をして入る
- お風呂の湯の温度は41度以下にする
- 湯に浸かる時間は10分を目安にする
- 浴槽からはゆっくり立ち上がる
- 湯ぶねに浸かるときもフタをする



1番血圧の差が出やすいのが湯ぶねから上がった直後!!

市の配食サービスなどを利用している人へ



市の配食サービスや生活管理指導員派遣事業、高齢者の紙おむつクーポンを利用されている人は、1年に1回の更新手続きが必要です。調査員が自宅を訪問し、更新のための調査を行います。ご協力をお願いします。

注目!

期 間 12月から令和3年2月まで

調査員 在宅介護支援センター天寿荘の職員、在宅介護支援センター多久いこいの里の職員

年末年始のお知らせ

12月31日、1月1日、2日、3日の配食はお休みです。

新年は1月4日から始まります。