

お風呂での事故に気をつけて！！

お風呂は体の清潔を保つだけでなく身体や心のリラックスにも役立ちます。しかし、高齢になると入浴は危険を伴う場合もあります。



ここが
危ない！

特に冬場は要注意！

急激な温度変化による血圧変動が心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすおそれがあります。しっかり対策を講じて快適なバスタイムを楽しみましょう。

温度差に注意！

冬場は、入浴前に熱めのシャワーで床やカベを温めるなどして浴室や脱衣所を温めておき、浴室との温度差を調節しましょう。

低温浴のすすめ

41℃以下がおすすめ。高温浴は血圧の急上昇を招きます。

長湯は禁物

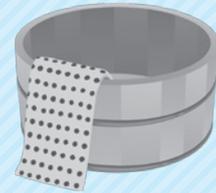
長湯で大量の汗をかくと、血液中の水分が不足して血管が詰まりやすくなります。

水分補給を

高齢になるとノドの渇きを感じにくくなるので、入浴後に意識して水分補給を忘れずに。

半身浴で

首までつかるよりも心臓への負担を減らせます。タオルを羽織るなど上半身の保温にも注意しましょう。



食の自立支援事業の 年末年始のお知らせ

12/30・31、1/1・2・3は食の自立支援事業のお弁当はお休みです。

新年は1/4(水)から再開します。

在宅福祉事業を利用中のみなさんへ

- 食の自立支援事業や生活管理指導員派遣事業などの在宅福祉事業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。
- 更新手続きは、在宅福祉事業を利用されているみなさんの自宅を調査員が訪問して行いますので、ご協力をお願いいたします。
- 市役所福祉課での手続きは必要ありません。

◆調査期間 平成28年12月～平成29年3月

◇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いこいの里の職員

12・1月の主な行事

げんきアップサー来る
もりもりコース(毎週木曜日)

■日時 12月1日・8日・15日・22日
1月5日・12日・19日・26日

【初心者】 9時30分～10時30分
【経験者】 10時45分～11時45分

■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

げんきアップサー来る
きらきらコース(毎週金曜日)

■日時 12月2日・9日・16日
1月6日・13日・20日・27日

【初心者】 13時30分～14時30分
【経験者】 14時45分～15時45分

■場所 スポーツぴあ(ゆめひろば)

家族介護教室

■日時 12月10日(土)
13時30分～14時30分

■場所 社会福祉会館

■テーマ 「工夫して介護の負担を減らそう」～移動・移乗の際の

介護のポイント・介服用グッズ等の福祉用具の上手な活用法～

■講師 多久市立病院
理学療法室長

理学療法士
小柳 伸一郎先生

■参加費 無料

*今は介護をしていない人もお気軽にご参加ください。