

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

ヒートショックを予防しましょう

寒さが本格的な時季となってきました。冬場に気をつけてほしい症状である「ヒートショック」という言葉を聞いたことはありますか。

ヒートショックとは、家の中の大きな温度変化が原因で血圧が急激に上下し、身体がダメージを受け脳卒中や心筋梗塞などの疾患が起こることです。浴槽の中で意識を失い、そのまま溺れて亡くなってしまふ高齢者は交通事故死の約2倍という調査結果が報告されています。

特に注意が必要な場所

冬場のトイレ・洗面室・浴室は、暖かい部屋との温度差が大きいため要注意です。

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所・浴室に入ることで血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることで血圧が低下します。



温度差を抑えヒートショックを防ぎましょう

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴、飲酒後や医薬品服用後の入浴は避ける
- トイレに暖房器具を設置する
- 排便時のいきみすぎに注意する
- トイレ近くの部屋を寝室にする

家族や周囲の方も一緒に注意しましょう

- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

高齢者や生活習慣病の持病がある方は、血圧が変動しやすいため特に予防意識を持ち、家族みんなで予防対策を心がけましょう。

ココくんポイント
付与事業



地域支援サポーター養成講習会(基礎講座) 受講者募集

☎・☎ 長寿介護課 Tel.0299-91-1701

地域支援サポーターとは

市で実施している地域支援事業などをサポートするボランティアです。講習会(基礎講座)を受講し、ボランティア活動をしていただくとポイントがもらえる地域支援サポーターポイント制度もあります。



内容

対象=市内在住で地域支援サポーターとして活動する意欲のある方
場所=保健・福祉会館
定員=20人
申込期限=12月20日(水)
申込方法=電話申し込み

期 日	時 間	内 容
2024年 1月10日 (水)	午後1時30分～2時30分	介護保険制度、介護予防について 個人情報の取り扱いについて
	午後2時40分～3時40分	ボランティア活動について
	午後3時50分～4時50分	救急講習
2024年 1月15日 (月)	午後1時30分～2時30分	高齢者への接し方について
	午後2時40分～3時40分	認知症サポーター養成講座
	午後3時50分～4時10分	地域支援サポーターポイント 制度について

地域支援サポーターポイント制度とは

高齢者が社会参加を通して楽しく活躍することを応援し、さらに介護保険料の負担軽減にもつながる制度です。ポイントは活動実績に応じて付与され、ポイントに応じて助成を受けることができます。
対象=市内在住で、地域支援サポーター養成講座を受講した65歳以上の方
※要介護認定、要支援認定を受けた方や介護保険サービスの利用者は除く
制度=活動実績に応じて1時間当たり1ポイント付与(1日2ポイントまで)
助成=1ポイント当たり100円(上限5,000円)
申請=地域支援サポーター養成講座の際に、利用申請書を配布します。ポイント制度の利用を希望する方は、申請書と引き換えに地域支援サポーター手帳を交付します

消費生活センター 通信



年末の大掃除、脚立・はしごからの転倒、 転落事故に気をつけて！

脚立やはしごから転落して大けがを負ったり後遺症が残ったりする事故が起きています。頭部を強打し、死亡に至ったケースもあります。特に高齢者は骨折しやすく、それをきっかけに寝たきりになることもあるので注意しましょう。



事例1 自宅の庭木のせん定のため、脚立にまたがって作業をしていたところ、転落し肋骨を折った。

事例2 脚立に乗ったまま、押し入れから取り出した荷物をテーブルに載せようとしたところ、バランスを崩して転落し足を骨折。1カ月入院した。

アドバイス

- 脚立やはしごを使用する際は、安定した足場に置き、片方の手で固定された家具などにしっかりつかまりましょう
- 足下が見えづらい場所では明るい照明器具などを利用しましょう
- 高齢になると筋力や平衡感覚が低下し、バランスを崩して転落することもあります。無理な作業は控えることも大切です

困ったときには、
お早めにご相談を！ **消費生活センター**

Tel.0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

1月からの 通所型短期集中サービス参加者募集

☎・☎ 長寿介護課 Tel.0299-91-1701

通所型短期集中サービスとは？

転倒予防や健康に関すること(栄養・口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリ専門職によるアドバイスのもと、体操を行ないます。関節に痛みのある方や持病をお持ちの方でも、楽しみながら体操ができます。

次のうち3項目以上に該当する方におすすめです！

- 1 普段手すりを使ったり壁をつたいながら階段を上る
- 2 普段椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまりながら立ち上がる
- 3 普段の生活の中で、15分位続けて歩くことがない
- 4 この1年間に転んだことがある
- 5 転倒に対する不安が強い

対象=市内在住の65歳以上の方
※要支援と認定された方も参加できます(通所サービス利用者を除く)
持ち物=動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、眼鏡など
費用=1回100円(乗り合いタクシー利用者は別途100円)

教室名(会場)	担当地域	日程(全10回)
はつらつ健康教室 リハビリ教室 (保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より 北・西の地域	1月11日～3月14日 毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室 (うずもコミュニティ センター)	第2圏域 主に知手・東和 田～太田・須田	1月9日～3月19日(3月12日を除く) 毎週火曜日 午後2時～3時30分
こもれば俱樂部 (矢田部公民館、女 性・子どもセンター)	第3圏域 主に矢田部より 南	1月12日～3月22日 毎週金曜日 午後2時～3時30分 ※2月16日のみ女性・子どもセン ター

申込期限=12月19日(火)
申込方法=電話または問合先窓口で申し込み
定員=10人(初めての方を優先)
※参加の可否については、別途基準があります。
詳しくはお問い合わせください