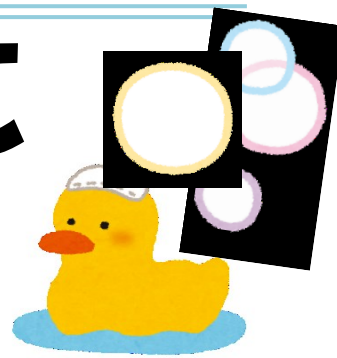


冬のお風呂に 気をつけて！



地域
包括

支援
センター
たより

令和4年度
第3号

寒い時期にお風呂に入るのは、身体が温まり気持ちが良いですね。しかし、寒くなった時期に注意が必要なのが”ヒートショック”です。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や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。入浴中の温度に充分気をつけ、安全に入浴しましょう。



入浴時のポイント



①脱衣場や浴室は あらかじめ暖めて

冷え込みやすい脱衣場や浴室は、暖房で暖め、温度差をなるべく少なくしましょう。

②シャワーを使 お湯を入れる

高い位置からシャワーを活用して浴槽にお湯を入れると、浴室全体が暖まり、効果的です。

③夕食前・日没前の入浴

脱衣場がまだ冷え込まず、人の生理機能がピークにある午後2時～4時ごろの入浴がお勧めです。

④温度は40度くらい

熱いお湯は血圧の変動が大きくなります。

⑤一人で入浴しない

家族がいる時間や、銭湯などを利用し、一人での入浴を控えるのも有効です。



⑥食後すぐ・飲酒時は 入浴しない

食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいでしょう。



裏面もあります

二川地域の高齢者相談窓口は 地域包括支援センター尽誠苑

🍀 おすすめポイント① 看護福祉の、専門の職員が対応！

保健師・主任ケアマネジャー・
社会福祉士の資格を持った職員が、
ご相談に応じます。

🍀 おすすめポイント② 相談内容は市役所と一緒に！

市役所に行かなくても、市役所で
相談したい内容と同じことが、
ご相談できます。

🍀 おすすめポイント③ 介護保険の申請ができる！

介護保険申請の手続きが行えます。
介護保険を利用したサービスについて
も、ご相談に対応いたします。

🍀 おすすめポイント④ 職員による自宅訪問が可能！

お電話でご相談を頂き、ご希望あれば
職員がご自宅にお伺いします。
その場合も、相談料は無料です。

🍀 おすすめポイント⑤ 二川地域の皆様と歩んで16年！

これまでも、多くの高齢者やそのご家族のお話をお伺いしてきました。
「こんなこと、相談してもいいの？」と思うような、ちょっとした心配でも
かまいません。
大きな不安も、小さな不安も、一緒に考えていきます。



包括ニュース



R4.9.1 豊清町老人会にて消費者被害についての講座を行いました。
R4.10.13 シニアのための食とお口の健康講座を行いました。



豊橋市委託事業
高齢者総合相談窓口
谷川、二川、二川南校区担当

地域包括支援センター尽誠苑

ろうご ぶなんにこい

☎ (0532) 65-2751

〒441-3102 豊橋市大脇町大脇ノ谷74番54

平日 8:30～17:30

(土・日・祝・12/29～1/3休み)

感染症予防のため、施設内への立ち入りが
できないことがあります。
ご相談の場合は、事前にご連絡ください。