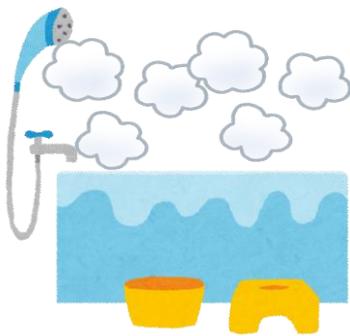




寒い日が続くと、温かいお風呂に入りたくなりますよね。

でも、冬のお風呂には危険が潜んでいます。起こりやすい事故としてヒートショックがあります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神、不整脈などの症状が見られます。持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。きちんと対策をして、あんしんして入浴しましょう。

ポイント



1. 入浴前には水分(コップ1杯の水またはスポーツドリンク)をとって脱水予防。食後や飲酒後の入浴は避けましょう。
2. 浴室や脱衣所は、暖房などで暖めておきましょう。(シャワーを高い位置から湯船に出すのも効果的)
3. 家族などに入浴すると声をかけましょう。
4. 湯船に入る前かけ湯をしましょう。(心臓から遠い場所からかけ湯をして身体をならしていきます。)
5. お風呂の温度は、41度以下。つかる時間は10分を目安に入浴しましょう。

もしお風呂でぐったりしている人がいたら

焦らずに、お風呂の栓を抜きましょう。湯船から出して、救急車を呼びます。出せない時には、お風呂のフタなどで上半身が沈まないようにします。



脳トレクイズ： ○に入りて○に入らざれ ○に入る一文字は？

裏面もあります

認知症予防について

身近なことで予防



認知症を予防するには栄養バランスの良い食事を取ることが大切ですが、自分で料理をするということも、認知症の予防になります。料理をする前には、冷蔵庫の中にあるもの、何をつくるのか、材料はどんな形に切るのか、などを頭で考えます。その後、実際にお湯を沸かし、その間に野菜を切るなど、複数の作業を同時に行うことで、脳の活性化がうながされます。

高齢者あんしんセンター希望館は2か所のオレンジカフェを開催しています。

<のぞみカフェ> 毎月第3木曜日

今後の開催日 2月20日 3月19日

午後2時から午後3時30分まで

場所 ウェルシア 高崎貝沢店 高崎市貝沢町960-1

*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

<サロンタイムカフェ> 毎月第4月曜日

今後の開催日 2月未定 3月23日

午後2時から午後3時30分まで

場所 地域サロン タイム 高崎市浜尻町201-7

(ジェームス高崎問屋町店の北側にあります)

駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。*予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。飲み物代が必要です。(100~150円程度)

脳トレクイズの答え

湯に入りて湯に入らざれ (何事もほどほどがよいというたとえ)

高齢者あんしんセンター希望館

■住所 江木町1093-1 (老人ホーム希望館内) ■担当職員名 鳥塚・青木・石井・里吉

■電話番号 322-4985 (代表) 322-2034 (直通)