

みなさん、こんにちは。寒さが身に染みて、お布団から出るのが辛い季節になってきましたが、お変わりなくお過ごしですか？

11月はるびす講や七五三、新嘗祭(にいなめさい)やボジョレーヌーボーの解禁などイベントが盛りだくさんですが、風邪にも負けず、コロナにも負けず、冬の寒さにも負けず頑張りましょう！



高齢者の冬の健康管理

＼冬の寒さと寒暖差、脱水、ヒートショックなどの対策を／

ヒートショックは急激な温度の変化によって起こる体調トラブルです。寒い脱衣室から急いで浴槽に飛びこむと、温度差によって血圧が急上昇または急降下します。その結果、脳や心臓にダメージを与えて命に危険が及ぶことがあります。

寒暖差が招く危険

- 脳卒中
- 脳梗塞
- 心筋梗塞
- 失神（転倒、溺死）



寒暖差の大きい場所と置きやすい事故

- 居間⇒脱衣室、浴室や洗面所、トイレ

急激に冷えて血圧が上昇

- ・心臓病や脳卒中が起こって「病死」
- ・心臓病や脳卒中の発作で「転倒・骨折」

- 脱衣室・浴室⇒浴槽

急激に温まり血圧が低下

- ・心臓病や脳卒中の発作で「溺死」、「転倒・骨折」

食後は食後低血圧での失神のリスクがあるので、飲酒後、食後の入浴は避けるようにしましょう！



認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ



謎解きイラストにある？に入る数字は何でしょうか？



$$\text{Panda} \times \text{Panda} = 16$$

$$\text{Panda} \times \text{Monkey} \times \text{Monkey} = 36$$

$$\text{Panda} \times \text{Monkey} \times \text{Smiley} = 72$$

$$\text{Panda} + \text{Monkey} + \text{Smiley} = ?$$

入浴中のヒートショックを防ぐには？

脱衣室を暖房器具で20℃以上に暖かくしておく。

入浴は浴室全体が暖まってから。

シャワーで湯張り、浴槽のフタを開けるなど湯気で浴室を温める。

入浴中の熱中症（脱水）予防のため、入浴前後に十分な水分を補給する。



浴槽につかる前にかい湯をして体を慣らす

暖まりすぎは危険。
入浴時間は10分以内。

湯温は41℃以下に！

42℃以上の熱い湯に入ると交感神経が刺激され心拍数が増えて血圧が上昇します！



冬の脱衣室と湯船の温度差を無くす環境づくりが大切です！

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。



- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
- ◇介護者同士の交流ができます！
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

11月16日（火） 9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

12月21日（火） 9時30分から11時30分
袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

つながり処「結（ゆい）」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！
皆様のご参加をお待ちしております。

日時 11月24日（水）10時から11時30分
場所 袋井南コミュニティセンター

【問合せ】
南部包括
☎42-7939



認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ 正解は？

$$\begin{matrix} \text{Panda} & \times & \text{Panda} & = & 16 \\ 4 & & 4 & & \end{matrix}$$

$$\begin{matrix} \text{Panda} & \times & \text{Monkey} & \times & \text{Monkey} & = & 36 \\ 4 & & 3 & & 3 & & \end{matrix}$$

$$\begin{matrix} \text{Panda} & \times & \text{Monkey} & \times & \text{Cat} & = & 72 \\ 4 & & 3 & & 6 & & \end{matrix}$$

$$\begin{matrix} \text{Panda} & + & \text{Monkey} & + & \text{Cat} & = & 13 \\ 4 & & 3 & & 6 & & \end{matrix}$$

