



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター
☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療、保険、介護および福祉など、さまざまな面から総合的に支援します。

～ヒートショックに注意しましょう～

高齢者の方にとって、冬は夏よりも生活で注意が必要な季節です。

冬の寒さや屋内、また屋外との寒暖差は血圧上昇などを招き、特に高齢者の方の健康に大きな影響を与えやすくなります。急激な温度の変化によって起こる体調トラブルに「ヒートショック」があります。

寒い脱衣所から急いで浴槽に飛び込むと、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しまう可能性があります。

ヒートショックは、ちょっとした心がけで予防対策ができます。



〈温度差が招く危険〉

- 脳梗塞
- 脳出血
- 心筋梗塞
- 失神（転倒等）



ヒートショックを防ぐポイント

- ① 脱衣所を暖かくしておく
▶ 脱衣所に暖房器具などを置く
- ② 浴室も暖めておく
▶ 浴槽のふたを開けたり、浴室の床・壁に温かいシャワーをまいたりしておく
- ③ 徐々に体を温める
▶ 手足などの末端の部分から、かけ湯をしながら湯船に入る
- ④ お湯は41℃以下、入浴時間は、10分以内にする
▶ 42℃以上の熱いお湯は、血圧を上昇させます

≪ シルバーリハビリ体操コーナー ～肩こり予防①～ ≫

ポイント ゆっくりと気持ちよく行ってください♪

肩甲骨の周囲が十分に伸びることを意識して行いましょう

