ほうかつ健康だより清寿苑 12月

12 月に入り、冷え込みも増して、冬本番ですね! 湯船に浸かって体をあたためたいですが、

冬場のお風呂は注意が必要です!

令和4年12月1日 葉山町包括支援センター清寿苑 住所 葉山町上山口1669 TEL 046-878-8905

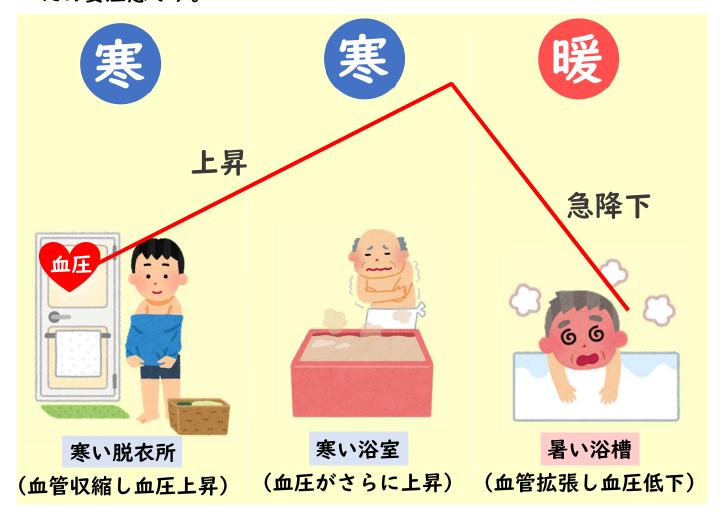


ヒートショックにご注意ください!

ヒートショックとは・・・

暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。この血圧変動が入浴事故の要因のひとつと言われています。特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温調節機能が低下する傾向があるため注意が必要です。

※高齢者の「不慮の溺死及び溺水」は「交通事故」による死亡者数より多くなっており、特に 12 月~3 月の冬期は寒暖差が大きいため要注意です。



ヒートショック対策のポイント

① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める

脱衣所や浴室に暖房器具を設置したり、シャワーから給湯したり、湯が沸いたら十分かき混ぜて蒸気を立てフタを外しておくなどして、できるだけ家の中との温度差を小さくすることが重要です。



② 湯温は 41℃以下、長湯をしない



湯温が高いと心臓に負担がかかります。また、湯に 浸かりすぎると疲労感が増したり、のぼせて意識 がもうろうとし、転倒しやすくなったり、浴槽から 立ち上がれなくなる可能性もあります。

③ 立ち上がりはゆっくりと

急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり血圧 変動を起こし、めまいや意識障害を招く危険があります! 手すり等をしっかりつかまり、ゆっくりと!



【出典】消防庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください!」 「STOP!ヒートショック」、健康長寿ネット「高齢者の入浴事故ヒートショック対策と予防」

神奈川県内の特殊詐欺の被害状況について!!

♣ ★ 2 ★ 2 ★ 2 ★ 3 葉山警察署からのお知らせ ※ ★ ♣

令和 4 年 10 月末現在、県内の特殊詐欺の被害は、 発生件数 1557件(前年比 +412 件) 被害金額 約 30 億円(前年比 +10 億円) と急増しています。



どんな内容の電話やメールであっても、

お金を要求する電話やメール = 詐欺! です。

被害防止の為、**『犯人からの電話に出ない・犯人に電話を掛けない』** ことを心掛け、被害防止に努めましょう。

今月の被害防止対策:家族だけが分かる合言葉を決めておく。