

地域包括支援センターだより

令和3年も残りわずかとなりました。寒さもより一層厳しくなりますので、体調に気をつけてお過ごしください。

今月のテーマは、冬に潜む事故特集です。

1 ヒートショック

「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による急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することで体に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす現象のことをいいます。特に冬場の入浴時に起こりやすいとされています。

ヒートショック入浴時の7つ+おうち全体の対策ポイント

温度のバリアフリー化を!

POINT 1 湯はり時に浴室を暖める

POINT 2 脱衣室も暖めておく

POINT 3 湯温設定は41度以下に

POINT 4 入浴前、家族に一言かける

POINT 5 入浴前に水分を取る

POINT 6 かけ湯をしてから入る

POINT 7 お湯に浸かるのは10分以内

お風呂入ります!

ヒートショックのリスクが高い入浴時は特に注意!

+ POINT おうちの断熱性を高める

+ POINT トイレ・廊下・玄関を暖める

※必ずしも、ヒートショックを起こさない事を保証するものではありません。ご了承ください。

(上記以外にも)

* 飲酒後や食事直後の入浴は避けるようにしましょう。

出典: STOP! ヒートショック

STOP! ヒートショック活動についてはこちら⇒



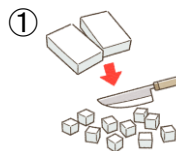
【裏面あり】

2 窒息・誤嚥

お餅を食べる機会が増えるので、冬に多い事故です。

(お餅を食べるときの対策)

- ①お餅は小さく切っておきましょう。
- ②お餅を食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- ③お餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込みましょう。



消費者庁より

3 火事・やけど

暖房器具の使用が多くなり、空気の乾燥もあるので注意が必要です。

また、高齢の方は、湯たんぽや電気毛布、こたつ、使い捨てカイロによって、気がつかない間に低温やけどを引き起こしていることもあります。

(対策)

- * 使い捨てカイロは肌に直接貼らずに使いましょう。
- * 電気毛布、暖房用品への長時間の接触は避けましょう。
- * ストーブに近すぎる場所に洗濯物を干さないようにしましょう。



4 転倒

冬の屋外は雪や凍った道で足を滑らせたの転倒リスクが増えます。

(対策)

- * 杖や手すりを上手に使いましょう。
- * 冬場は滑りにくい靴を履くようにしましょう。
- * 運動して下肢筋力が衰えないようにしましょう。



【転倒対策・座ったままでできる運動】

つま先の上げ下げ

かかとの上げ下げ

膝を伸ばして
3秒キープ



両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

かかとをしっかり上げて
かかとを下ろします

両足を軽く前に出し
つま先を上げ下げする

出典: LIFULL介護



感染症予防ワンポイント情報

昨年度はインフルエンザが流行しませんでしたでしたが、今年度はインフルエンザの流行も懸念されています。新型コロナウイルスの基本的な感染予防対策を行いつつ、予防接種等での感染・重度化予防に心がけましょう。



認知症思いやり相談

認知症専門医に無料で相談することができます。
予約は相談日の2週間前までにお願いします。(先着順)

令和4年1月20日(木)午前9:00~12:00

会場 松本市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室

↓予約・お問い合わせ↓

松本市高齢福祉課 介護予防担当 電話:34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまで

【問い合わせ先】松本市 高齢福祉課 介護予防担当 電話34-3237
または、お近くの地域包括支援センターまで