

めだか通信 12・7月合併号

相田支部発行



迎春



明けましておめでとうございます

旧年中は色々な行事に参加、ご協力いただき有難うございました。

本年も暮らしに役立つ学習、情報など楽しく参加していただけの行事を計画したいと思っています。

昨年に引き続きご協力・参加をよろしくお願いいたします。

大腸がん検診を受けましょう

簡単です (^o^)/

便を二日間採って 受診券と共に 郵送するだけ

70才以上は無料(広島市の検診です)

但し、12月1日~2月28日まで。それ以外は直接検診課へ持参してください。

容器希望のかたは、下記へご連絡下さい。

健康まちづくりセンター ☎878-8124

日高 ☎ 878-8033

藤田 ☎ 878-5071



新年おめでとうございます。
よき新春をお迎えのことと、お喜び申し上げます。
本年も昨年同様よろしくお願い申し上げます。



今年の冬は暖冬と言われていますが、今からの時期は寒さがより厳しくなってきます。冬の寒い時期に気を付けて頂きたいことの中に、「ヒートショック」があります。今回は「ヒートショック」についてお話します。

ヒートショックとは？

⇒急激な温度差によって起こる体調トラブルのこと。とくに注意が必要なのが冬場の入浴です。寒い脱衣室・浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。

- ①かけ湯なしでドボンと浴槽につかる
- ②長湯しないと入った気がしない
- ③脱衣室や浴室でゾクッとした
- ④42℃くらいの熱い湯が好き
- ⑤入浴中にめまい、立ちくらみがした

こんな人は危険！！



☆☆対策☆☆

- ①脱衣室を暖房器具で20℃以上に暖かくしておく。
- ②入浴は浴室全体が温まってからおこなう。
- ③浴槽につかる前に、かけ湯をして体を慣らす。
- ④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暖める。
- ⑤湯温は41℃以下。
- ⑥暖まりすぎは危険。お湯につかる時間は10分以内にする。



何かご相談したいことがあれば、地域介護相談所 (☎ 879-1870)
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。