

平成 27 年 2 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

立春を過ぎ、暦の上では春になりましたが、寒い日が続いています。今年は特に寒いように感じますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。インフルエンザの流行はピークを過ぎたと言われてはいますが、まだまだ油断はできません。予防はやはりこまめに手洗いうがい、そして十分な休養とバランスの摂れた食事での抵抗力を落とさないことが大切です。



●●冬の入浴は ヒートショックに気を付けて！

ヒートショックとは、急激な温度差によって身体が受ける影響のことを言います。特に冬の入浴は温度差が大きくなりやすく、ヒートショックによる事故の起こる可能性が高くなります。入浴しようと暖房のきいた暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動します。そして服を脱ぎ、熱いお湯につかる…そうすると短時間のうちに大きな温度変化の影響を身体が受け、血圧の急激な上昇と下降、脈拍数の増加が引き起こされます。これは体温を一定に保とうとする体の自然な反応なのですが、高齢の方、心疾患のある方などには、心臓や脳の血管に大きな負担になり、脳梗塞や心筋梗塞、不整脈を引き起こす恐れがあります。また寒い脱衣室から、いきなり熱いお湯につかると急激な温度変化で一気に血圧が低下し、失神を起こすこともあり大変危険です。

影響を受けやすい方

75 歳以上の高齢者、高血圧や糖尿病、動脈硬化の病気のある方、肥満傾向の方、不整脈、呼吸系の病気をお持ちの方は要注意です。

入浴時に注意しましょう！

- ① 入浴前に脱衣室に暖房器を置き、暖かい中で脱衣できるようにしましょう。
- ② 入浴前に浴槽のふたを開けておく、シャワーで浴室の床など温めるなどして浴室も温めて、温度差を少なくしておきましょう。
- ③ いきなり浴槽に入るのは危険です。まずかけ湯で体を慣らしてからお湯につかりましょう。ぬるめのお湯に入り（41 度以下が望ましい）、長湯は控えめにしましょう。
- ④ 飲酒後の入浴はやめましょう。
- ⑤ 入浴後はコップ一杯程度の水分補給をしましょう。



温度差に気を付けて、安心してゆっくりお風呂に入りましょう！



平成 26 年度 3 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 27 年 3 月 6 日(金) 頭の体操
- 13 日(金) 太極拳
- 20 日(金) 体操、茶話会

※20 日は 26 年度最終回のため、体操の後茶話会があります。

終了は 15 時 15 分ごろとなります。



- ☆ 時間：午後 1 時 30 分 ~ 2 時 30 分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイ
☎ 059-372-3811 担当：安田・浅岡・大西

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日 8:45~17:30	電話相談	24 時間受け付けております