

手指から脳トレーニング！

【☆カレンダー作り☆】

どこに貼るか、作るか、
確認しながら細かい手作業に
なります。判断力、目と手の協調と
巧緻動作です☆☆



私にも、
誰かプレゼント
くれんかの～（笑）



今年も残り1か月やの～
もう年取りとないわ～。

季節の流れを感じる事は認知症予防に
繋がります。

知っておくといひ話

冬場に注意したい～ヒートショック～

寒さが厳しくなると、注意したいのは入浴時に起こりやすい『ヒートショック』という健康被害です。命に関わることなので特に高齢者や高血圧、心臓病などの疾患があるかたは注意が必要です。

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が変動することで起こる健康被害のことをいいます。失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあります。特に冬場の入浴には注意が必要です。温かい自室や居間から、暖房が入っていない風呂場へ移動し、衣服を脱ぐことで体温が急激に下がります。急激な体温の下降は血圧を急上昇させます。これが心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つとなります。

さらに、この後温かい湯船に浸かることで、体温が急上昇し、血圧が急低下して、失神してしまう場合もあります。湯船の中で失神すると、溺死する可能性もあるため気を付けましょう。

ヒートショックの危険性の高い方

● 高齢者 ●

若い方と比較して血管が硬いため、血圧の変動に伴うリスクが大きく、皮膚感覚が鈍くなっているため温度差を自覚しづらい傾向にあります。

● 高血圧の方 ●

血圧が変動しやすく低血圧症となりやすいため、意識を失う可能性があります。

● 生活習慣病の方 ●

糖尿病や脂質異常症などにより動脈硬化が進んでいる可能性があるため、血圧の変化には注意が必要です。

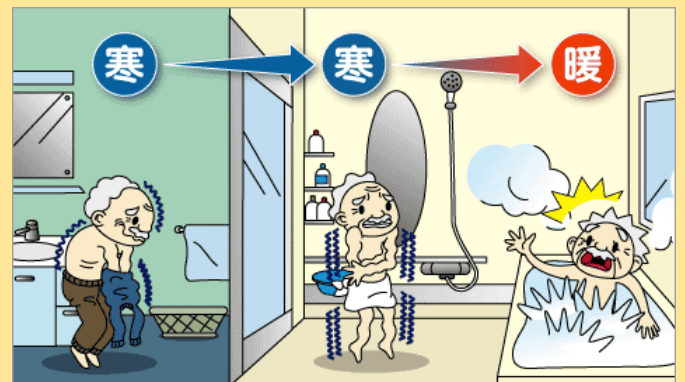
● 生活習慣病の方 ●

血圧の急激な変動が心臓に負担をかけるため、心筋梗塞や脳卒中に繋がる危険性があります。

ヒートショックの予防策

- ◆ 脱衣所や浴室などに暖房を設置
- ◆ お湯をはるときはシャワーを使用
- ◆ 気温が下がらないうちに入浴する
- ◆ 湯の温度を下げる
- ◆ 食後や飲酒後の入浴は控える
- ◆ 入浴時には声掛けを
- ◆ 入浴前後に水分補給を
- ◆ トイレなども注意

日本気象協会より、ヒートショック予報という情報がインターネットにて掲載されています。確認してから入浴してもいいですね (*^_^*)



出典『千葉市医師会』から引用