

いきいき通信



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— あなたの元気を応援します — 【 冬を乗り切るために 】

日増しに寒くなり、吐く息の白さが目立つようになってきました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。気温が下がると、普段過ごしている部屋とそうではない場所の温度差が大きくなってしまい、身体に悪影響を及ぼしてしまふことがあります。身体の外と中、両方から冷え対策を行うことで、冬を暖かく過ごしましょう。

冬場に多い！

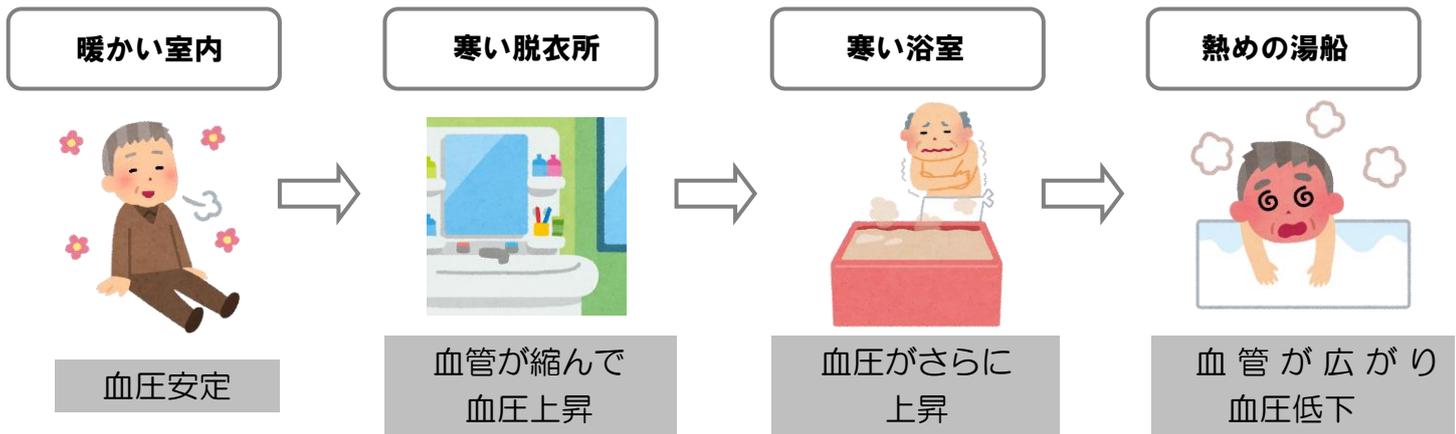
ヒートショックに注意しましょう



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環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに心臓や血管の疾患が起こることです。

【例：冬場の浴室】



※その他、暖かい部屋から廊下やトイレに移動したときなどにもヒートショックが起こりやすいと言われていたため、ヒーターなどを使用することで温度差が少なくなるよう環境を調整しましょう。

生活の中での困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター



△▼冬を安全に暖かく過ごすために▼△



入浴時のポイント



- 脱衣所に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして入浴前に脱衣所と浴室を暖めておく。
- 湯船の温度は41℃以下に設定し、湯船に浸かる前にシャワーやかけ湯で身体を温める。



シャワー浴で身体を温める方法

- 足湯をしながらシャワーをする。
- 肩甲骨のあたりにお湯をしっかりかける。
- 肩にタオルをかける。



など

全身を温めるポイント

3つの首を温める

「首・手首・足首」の近くには太い動脈が通っているため、この3つの首を温めると温かい血液が身体中に流れ、全身が温まります。



お腹を温める

お腹には身体の中で一番太い血管があるため、お腹を温めると身体全体が温まりやすくなります。またお腹を温める時には、おへその下辺りを温めると効果的です。

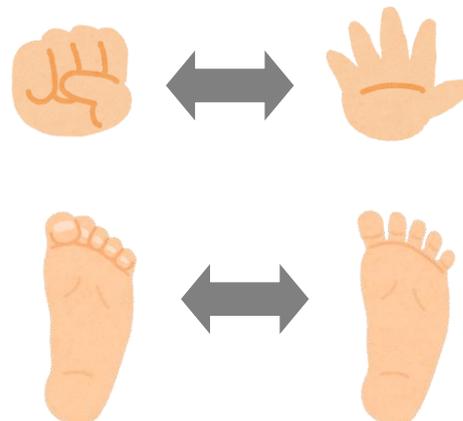


※湯たんぽや使い捨てカイロなどを使用する際には、同じ場所に長時間あてないようにし、使用方法を守ることで「低温やけど」に注意しましょう。

【手軽にできるグーパー体操】

《やり方》

- ① リラックスした状態から、手足の指をグーでしっかりと握りしめる。
- ② パーで大きく手のひらを開く。
- ③ 1分程度繰り返す。



手足には毛細血管が集まっているため、「グーパー体操」を行うことで、血行を促進することができます。