

# いきいき！ちいき！通信

令和5年



12月



お問い合わせ：

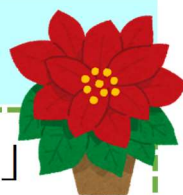
北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

師走になり、何かと忙しい時期です。

体調を整えて、新年を迎える準備をしましょう。

## 12～1 月の行事紹介



坊沢公民館



まちかどカフェ

### 心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館 12/11(月) 1/22(月)

七日市公民館 12/12(火) 1/9(火)

沢口公民館 12/14(木) 1/11(木)

七座公民館 12/8(金) 1/12(金)

坊沢公民館 12/18(月) 1/15(月)

栄公民館 12/21(木) 1/25(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30

### 介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」

○情報提供、介護相談、語らい等

12/19(火) 1/16(火)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



### 認知症カフェ

「まちかどカフェ」

○参加者の交流、

認知症についてのお話や体操等

12/20(水) 1/17(水)

10：00～11：30

コムコム 2 階 創作スタジオ



どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

## 冬の大敵、それはヒートショックです

ヒートショックとは、急な温度変化で血圧が上下することで体に与えるショックのこと。温かい場所（居間など）から寒い場所（廊下や脱衣所など）に移動すると、熱を奪われないように血管が縮み、血圧が上がることで心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中の引き金になりやすいのです。

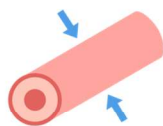
暖かい室内



正常な血管

血圧安定

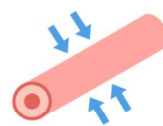
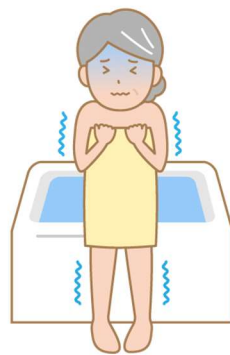
寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

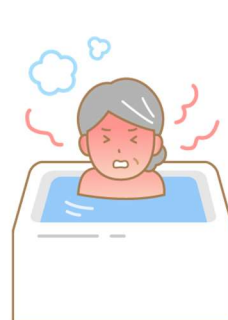
寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

### ●ヒートショックの予防策●

- ①廊下に出るときは一枚羽織る（室内履きもあると尚よし）
- ②脱衣所やトイレに小型暖房機を使う
- ③湯温はぬるめで、長湯はしない
- ④入浴前は飲酒厳禁、入浴前後にコップ1杯水分補給



## 12月22日は冬至です

冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に再び力が甦ってくることから、陰が極まり再び陽にかえる日という意の「一陽来復（いちようらいふく）」といって、冬至を境に運が向いてくるとしています。

冬至といえばカボチャですが、その理由は漢字で南瓜と書くため陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しており、最もふさわしい食べものになったといわれています。カボチャは、ビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や脳血管疾患予防に効果的です。

みなさんはどう調理して食べるのが好きですか？

