

# いきいき！ちいき！通信

令和6年12月  
師走

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

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月になりました。

## 12～1月の行事紹介



栄公民館

### 心と体の健康教室「はびっと」

綴子公民館 12/9(月) 1/27(月)

七日市公民館 12/10(火) 1/14(火)

沢口公民館 12/12(木) 1/9(木)

七座公民館 12/13(金) 1/10(金)

坊沢公民館 12/16(月) 1/20(月)

栄公民館 12/26(木) 1/23(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



まちかどカフェ：歌のひととき

### 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

12/18(水) 1/15(水)

10：00～11：30

コムコム 2階 創作スタジオ

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

12/17(火) 1/21(火)

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！

# 交通事故死の約2倍！入浴中の事故にご用心！！

ヒートショックは、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。暖かい場所（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がかかります。急激な温度差は血圧の大きな変動を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞になる危険性が高まります。これからの季節は特に注意が必要です。

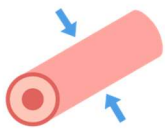
暖かい室内



正常な血管

血圧安定

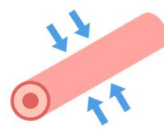
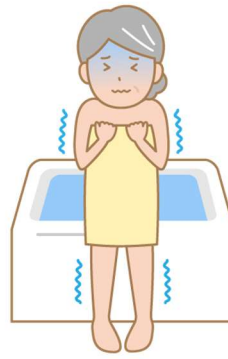
寒い脱衣所



血管収縮

血圧上昇

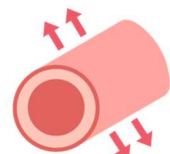
寒い浴室



血管収縮

さらに血圧上昇

熱い浴槽



血管拡張

血圧低下

## ●起こりやすい状況●

- ・65歳以上の高齢者
- ・持病がある
- ・トイレや風呂場が寒い
- ・食事後や飲酒後にお風呂に入る
- ・入浴時間が長い
- ・熱い湯温を好む



## ●症状●

- 【軽度】めまい、立ちくらみ  
【重度】呼吸困難、嘔吐、失神  
頭痛、胸や背中が痛む  
ろれつが回らない



## ●10の予防策●

- ①廊下に出るときは一枚羽織る
- ②脱衣所や浴室を温めておく  
(入浴前に家族にひと声かける)
- ③湯温は41度以下、長湯しない
- ④肩までつからず、胸の下が目安
- ⑤浴槽からゆっくり立ち上がる
- ⑥食後、飲酒後の入浴は避ける
- ⑦入浴前後に水分補給
- ⑧冬の外出は帽子、マフラー、手袋などを装着する
- ⑨トイレに暖房器具を設置する
- ⑩排便時は無理にいきまない

