



刈谷中央地域包括支援センター便り

令和5年度 冬号



冬場の入浴、『ヒートショック』に気をつけて!



『ヒートショック』とは

急激な温度差によっておこる体調トラブルのこと。冬場は特に注意が必要です。
 ※浴槽内外の温度差が大きくなる。
 ※高齢の方は血管の老化で血圧変動が起こりやすい。温度差への適応能力も低下。

💡対策💡

- 入浴は浴槽全体が温まってから。
脱衣所を暖房器具などで20度以上に暖かくしておく。シャワーで湯をはり、浴槽の蓋を開けるなど、湯気で浴室をあたためる。
- 湯温は40度前後が望ましい。
- 浴槽につかる前かけ湯をして体を慣らす。
- 入浴時間は10分以内に。
- 浴槽の蓋を置いておくと、いざという時に寄りかかることができる。
- 入浴前後は十分な水分補給をする。
- 同居家族に声掛けする。遠方の場合はメールを送信するなど連絡をする。
- 不測の場合に備えて浴室の内鍵はかけない。
- ひとりぐらしの場合は公衆浴場を利用するなどなるべくひとりで入浴しない。
- 日没前は外気温が比較的高く体が活動モードの時間。夕食前に入浴がお勧め。



⚠️ こんな時は要注意 ⚠️

- 体調が悪い ・ 飲酒後 ・ 食後すぐ (30分~1時間以内)
- 精神安定剤、睡眠薬などの服用後 ・ 気温が低い早朝や深夜



『ある・なし』クイズ

「ある」側の言葉の共通点をお答えください

ヒント

- ① 声に出して読んでみましょう
- ② 「ある」側には何かを表す言葉が隠れています

ある	なし
眼光	眼差し
社員	社長
打ち切り	連載
保温効果	保湿効果
椅子直す	椅子壊す
マジ迷惑	マジ感謝
ひょうきん族	全員集合

【地域活動の紹介】～グリーンケア第二弾！～

グリーンケアとは、死別を経験した方の不安定な状態や違和感などにさりげなく寄り添い、援助すること。西部市民館にて、刈谷訪問看護ステーション横井氏（緩和ケア認定看護師）を講師に迎え、開催されています。先月号（秋号）でも案内しましたが、続けて9月20日の様子をお伝えします。

参加者それぞれの方が話され、それに対し横井氏が言葉かけをする様子、また参加者同士、声を掛け合う様子も見られました。

どなたでも参加可能です。無理に話したりする必要はなく、もちろん毎回必ず参加しなくても構いません。地域の民生委員、横井氏、参加者の方々による、あたたかい会です。



今回は参加者の方が、
手作りの名札を準備し
ていただきました！

基本的に第3水曜日13時～開催中です。

刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう支援する「身近な相談窓口」です。

【窓 口】

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280 FAX：0566-25-2498

受付時間：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

【担当地区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
ころもうら 衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町

【ある・なしクイズの答え！】

『ある』の方は、性格を表す言葉が隠れている！

がんこう	（頑固）
しゃいん	（シャイ）
うちきり	（内気）
ほおんこうか	（温厚）
いすなおす	（素直）
まじめいわく	（真面目）
ひょうきんぞく	（ひょうきん）