

刈谷中央地域包括支援センター便り

令和8年

冬号

〒448-0024

刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498

明けましておめでとうございます

今年も皆さんにとって健やかで実り多い年になりますよう祈念いたします

栄養を意識して食事をしていますか？

- ・肉や魚、卵、豆などのたんぱく質は1回の食事に手のひらに乗るの量を摂るようにしましょう。
- ・揚げ物やマヨネーズをかける量が増えてませんか？
- ・魚介類は積極的に摂りましょう。
- ・炭水化物は1食お茶わん1杯までにしましょう。摂りすぎ、摂らなさすぎもよくありません。
- ・野菜は食物繊維・ビタミンを摂るのに有効です。意識して摂りましょう。



以下に当てはまる人は栄養不足かもしれません。

☐ 体重が6か月で2～3kg減った。

☐ BMI 18.5未満（体重÷（身長×身長））

対 策

カミカミ体操

元気ほがらか教室

市民だより 2月1日号掲載

男性のための栄養教室 今年度終了 来年度夏ごろを予定

65歳からの優しい栄養教室 1月27日(火)、29日(木) 申し込みは健康推進課(23-9559)

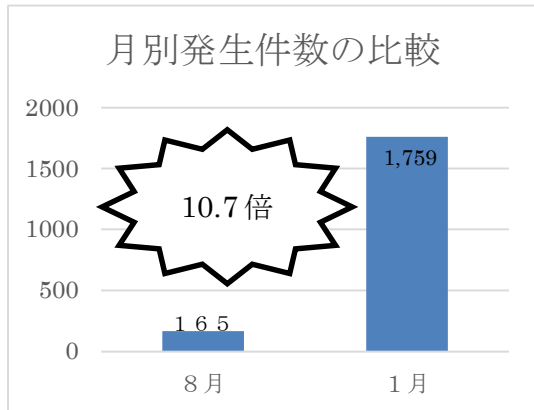
キャンキャンズ 毎月第4水曜日 まずは中央地域包括支援センターへ



ヒートショックに注意

※ヒートショックとは急激な温度変化によって血圧が大きく変動することによる体調トラブルのことです。

ヒートショックを起こしやすい時間帯 16時～0時 20時はピーク（約11%）
高齢になるほど発生率が増加 65歳以上の約57.5%が80歳以上



冬に入浴中の急死が増加するのは、気温の低下で浴槽の内外の温度差が大きくなるためです。

熱いお湯（42度くらい）のお湯に入ってませんか？
入浴中にめまい、立ちくらみがしたことはありませんか？

東京都健康長寿医療センター：我が国における入浴中心肺停止（CPA）状態発生の実態 - 47都道府県の救急搬送事例 9360件の分析より

対策

- ・入浴は浴室全体を温めて。シャワーで湯張りをしたり、浴槽のお湯の蒸気で浴室を温めましょう。
- ・脱衣所を温かくしましょう。浴室と脱衣所のドアを開けて空気を脱衣所にも。暖房器具があれば利用しましょう。
- ・入浴前に、家族や友人に声をかける、メールなどで入浴前後に連絡をするなどしておきましょう。
- ・浴槽に浸かる前に掛け湯をして体を慣らしましょう。入浴時間は10分以内にしましょう
- ・入浴中の熱中症予防のため、入浴前後に十分な水分を摂りましょう。



高齢者以外でも注意が必要な人

☐ 血圧が高め ☐ 血糖値が高め ☐ コレステロール値が高め ☐ 肥満気味

こんな時は入浴を控えましょう

- ☐ 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・深夜
- ぐったりしている・おぼれている人を発見したら迷わず救急車（119番）を!!
浴槽から救出できなければ、浴槽の栓を抜いておきましょう



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、高齢者の皆さま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。

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



メールの
お問い合わせ
先
か
←