

～安心して住みやすい天城湯ヶ島に～

天城包括 だより

第4号

令和6年2月 発行

伊豆市天城湯ヶ島地区
地域包括支援センター

〒410-3206

静岡県伊豆市湯ヶ島 161-1

☎ 0558-85-0570

☎ 0558-85-0571

✉ amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

🌐 <http://swc-aisei.or.jp>

ヒートショックによる入浴事故に気を付けよう！

この時期は、寒い脱衣所に行くと血管が縮んで血圧が上がり、そのまま冷えた浴室に行くと、さらに上昇します。この状態で熱めの浴槽に浸かると、温まって血管が広がり、今度は血圧が下がってしまいます。この急激な血圧の変化でショック症状が起きてしまうことを「ヒートショック」と呼びます。ヒートショックは、暖かい部屋と寒い部屋との温度差で、血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性があるため、十分な注意が必要です。



高齢になると、血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減り、意識を失うことがあり、これが入浴中に起きると、溺水事故につながる可能性があります。トイレでヒートショックを起こす方もいるので、お風呂以外でも温度変化のある場所では注意が必要です。

気を付けるポイント！！



その1、入浴前に脱衣所と浴室を暖めておこう！

温度変化を軽減するために、暖房器具を置くなどの工夫をしましょう。

その2、湯の温度は低めに設定しておこう！

湯の温度は41℃以下、湯に浸かる時間は10分までを目安にしましょう。

その3、ゆっくりとお湯から出入りしよう！

急に湯舟に出入りするとめまいや失神することがあるので、気を付けましょう。

認知症カフェのご紹介

令和5年12月14日(木)認知症カフェそ〜までクリスマス会を行いました。ボランティアさんによるハーモニカ演奏会やハンドマッサージなどもあり、楽しいひと時でした。



【ほっとカフェ】

日時：毎月第3金曜日 13:00～
場所：黒玉テラス(門野原)

【認知症カフェそ〜ま】

日時：毎月第2・4木曜日 13:30～
場所：グループホームほほえみ(市山)

下船原あゆみ会のご紹介

今年度、下船原地区では行政主催のロコトレ教室を開催し、その後、ロコトレOB会「下船原あゆみ会」が立ち上がりました。ボランティアさんが中心に運営しており、毎月第2・4金曜日の10時から下船原多目的集会場で60～90代の幅広い年齢層の方々が和気あいあいと参加しています。

来年度は青羽根地区と長野地区でロコトレ教室を開催する予定になっております。



天城包括 SNSのご案内

天城包括では LINE、Facebook、Instagram のアカウントを開いています。Facebook、Instagram では主に天城包括がおこなっている事業やイベントの写真や動画を載せています。LINEからの連絡や相談も可能です。下記のQRコードから読み取れますので、ぜひ一度ご覧になってください。



Instagram



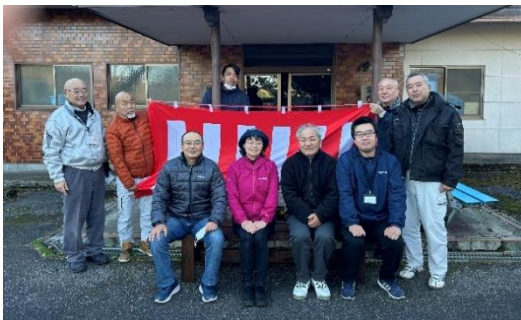
Facebook



LINE

ベンチプロジェクト(茅野公民館)

ベンチプロジェクトとは、地域住民が集う場や日常の散歩コースなどにベンチを設置することで、誰もが気軽に集える場を増やし、社会参加・見守り・交流や情報交換の場として活用することを進めるプロジェクトです。現在、天城地区には4ヶ所に設置しており、今年度は茅野公民館の入口に設置させていただきました。今後もベンチの設置や活用に協力していただける方を募集しています。



伊豆市天城湯ヶ島地区地域包括支援センター

電話：0558-85-0570 FAX：0558-85-0571

メール：amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

ホームページ：http://swc-aisei.or.jp

