

見守りネットワーク通信

ヒートショックに気をつけて

ヒートショックとは、外気温が低くなる時期に発生しやすい健康被害のことです。急激な寒暖差によって、血圧が上下に大きく変動することなどが原因で、**失神、脳梗塞、心筋梗塞**などが起きることがあります。高齢になると温度差により血圧が上下しやすくなることから、**高齢者はヒートショックの危険性が高い**といわれています。



冬の寒い脱衣室
(血管が縮んで血圧上昇)

寒い浴室内
(血圧がさらに上昇)

熱めの湯に浸かって温まる
(血管が広がり血圧低下)

対策

- 脱衣場と浴室を入浴前に温める
- 湯温は41度以下、浴槽につかる時間は10分以内に
- 浴槽からはゆっくり立ち上がる
- 飲酒后、食後すぐの入浴は避ける



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

「見守りサポーター養成研修」

&

「ころばぬ先の健康体操」

受講者募集!

高齢者が安心して暮らしていくためには、地域の方の見守りが大きな力となります。

見守りサポーターとは、日常生活の中で高齢者を緩やかに見守り、異変に気づいた際に連絡をくれる人です。見守りの方法・ポイントを学んでみませんか？

また、サポーターの方が、いつまでも元気で活躍していくために、どこでも・誰でも簡単にできる「ころばぬ先の健康体操」を併せて開催し、元気な身体づくりを目指します。

日時 平成31年**2月27日(水)** 14時～16時

場所 台東区役所10階 1002会議室

定員 50名(予約制・先着順)

対象者 区内在住か在勤・在学の方



受講者には、もれなく
見守りサポーター缶バッジ
を差し上げます

「認知症サポーター養成講座」

参加者募集!

認知症サポーターとは、認知症の方の応援者で、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して地域で温かい目で見守るひとです。

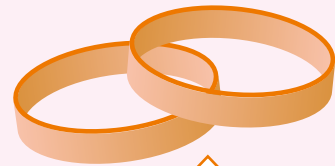
講座では、認知症の原因や行動を理解し、どう対応したら良いのかを参加者と一緒に考えます。

日時 平成31年**3月16日(土)** 14時～15時30分

場所 くらまえ地域包括支援センター 4階

定員 30名(予約制・先着順)

講師 くらまえ地域包括支援センター職員



受講者には、認知症サポーターの証である**オレンジリング**を差し上げます。

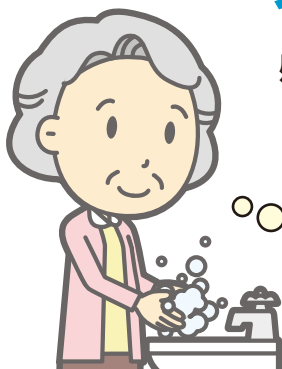
問合せ・申込み

介護予防・地域支援課地域支援担当 TEL 03-5246-1225

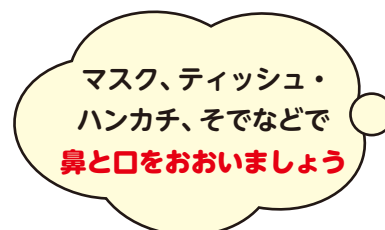
メールでの申込みも可能です。 E-mail: chiikishien.dos.@city.taito.tokyo.jp

インフルエンザを予防しましょう

感染症対策の基本は「手洗い」と「咳エチケット」です



指先、指の間、親指、手首
は特に注意して
手洗いをしましょう



マスク、ティッシュ・
ハンカチ、そでなどで
鼻と口をおおきましょう