

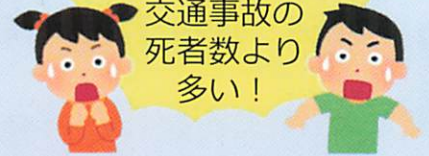
杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

ケア24は杉並区から運営を委託された 高齢者の総合相談窓口です。

さむい冬を乗り越えよう！

～ヒートショック～

入浴中の事故
での死者数は、
交通事故の
死者数より
多い！



◆ ヒートショックってなに？

ヒートショックとは、急激な温度変化で身体に大きな負荷がかかることを言い、失神、不整脈などの症状が見られます。持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。冬場に起こりやすい浴槽での事故の1つです。



冬の寒い脱衣所
(血管が縮んで血圧上昇)



寒い浴室内
(血圧が更に上昇)



熱めの湯に浸かって温まる
(血管が広がり血圧低下)

対策

- 浴室の床にマットを敷く。
- 入浴前にコップ1杯の水分を摂る。
- 入浴時にシャワーで床を流す。
- 湯船に入る前にかけ湯をする。
- 食後1時間以内、飲酒後の入浴は避ける。



家族介護教室のご案内

無料!

◆高齢期のお口の健康を考える

～いつまでもおいしく楽しく食べるために～

日時：1月31日（水）

午後1時30分～午後2時40分

場所：ゆうゆう和田館（和田1-41-10）

講師：高円寺おやなぎ歯科 院長 小柳岳大先生

定員：20名

内容：歯や歯茎に痛みがある、食事に時間がかかる、入れ歯が合わない、やわらかいものを好んで食べる、むせる、口が乾く、などのお口に関する問題とその解決方法についてわかりやすくお話し頂きます。いつまでもおいしく楽しく食べるために、お口の健康のための活動を今日から始めてみませんか。

申込：1月4日から 電話でケア24和田まで



◆誰にでもおこる尿モシの対処法

～身体にあった排泄ケア用品の選び方～

日時：3月15日（金）

午前10時00分～午前11時30分

場所：和田区民集会所（和田2-31-21）

講師：ユニ・チャーム株式会社 和田真司氏

定員：20名

内容：加齢により誰にでもおこる尿モシ・尿失禁について理解していただき、手に取って実際の排泄ケア用品の特徴を知り、選び方やあて方を学んでみませんか。身体にあった排泄ケア用品を知ることで、外出機会を増やすなど、本人も家族も健康に過ごせるようにしていきましょう。

申込：3月1日から 電話でケア24和田まで



杉並区地域包括支援センター ケア24和田

住所：杉並区和田3-52-4
和田ふれあいの家2階

交通：東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅
徒歩7分

電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

電話でのご相談は24時間受け付けています

担当区域：和田1・2・3丁目
高円寺南1・5丁目

