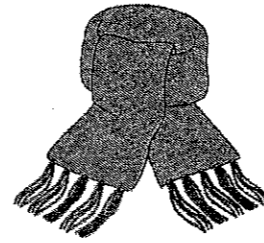


あぶれ



号

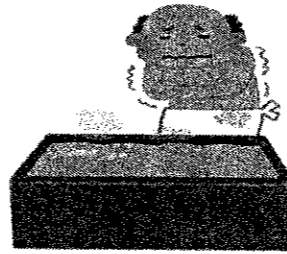


皆様 寒中お見舞い申し上げます

今年は寒中に雨が降ったり、寒暖の差もいつになくありますが体調管理大丈夫ですか？

ここで【ヒートショック】について載せてみたいと思います

ヒートショックとは、急激な温度変化が原因で起こる失神・心筋梗塞
脳梗塞などに陥る状態のことをいいます。



ヒートショックが起り得る過程

- 1・温かい居間から気温の低い脱衣所へ「血管収縮 → 血圧上昇」
- 2・裸になった状態で浴室に入る「血管収縮が加速 → さらに血圧上昇」
- 3・いきなり熱い湯船につかる「血管拡張し一気に血圧低下」

これが代表的なヒートショックの過程です

ヒートショック対策

高齢者は1番風呂より
先に入った人であったまっ
ているので2番風呂が
おすすめ！！

【入浴編】脱衣所にはヒーターやストーブを設置しましょう

浴室を暖めるには高い位置からシャワーを注ぎ続け浴室の温度を上げましょう
体が冷えた状態から熱いお湯につかることがヒートショックにつながります
体がびっくりしない温度のシャワー・お湯を手足からかけ体を慣れさせてから
湯船に入りましょう

お湯の温度は38℃～41℃以内で（42℃上はさける）

浴槽から出る際は急に立ち上がらない

【食事編】食後・飲食後すぐの入浴は絶対避け、最低でも1時間以上は時間をあけましょう

また、入浴前と後は必ずコップ一杯の水を飲み、どろどろ血になる事を予防します

【起床時編】暖房のきいてない部屋の場合、起きてすぐ布団から出ると急激な冷気で血圧が

一気に上昇。布団の中で伸びや手足の指などのストレッチをする

又、すぐ手の届くところに羽おれるものを用意しておく

【トイレ編】トイレは極端な温度差が生じやすいうえ、衣服のあげおろしをして冷気を

直に肌を感じる場所。特に早朝や夜中のトイレは要注意

小型の暖房機の設置や暖房式便座、スリッパも暖かな素材の物を・・・

【その他】ほんの少しの間だからと薄着のまま外へ出るのは禁物！温度差が10℃以上の急激な寒暖差を感じることでヒートショックを引き起こします。暖かい室内から冬の屋外へ出るときは厚着をし防寒対策をしましょう
また、首回りには太い血管が通っているにもかかわらず露出しがち、マフラーを巻いたりタートルネックの洋服を着用することで大きな予防効果が得られます

* ヒートショックは命にかかわる恐ろしい現象ですが環境要因が引き起こすものです。正しい知識を持ち対策を講じることで確実に防ぐことができます。
万全な対策でこの冬を元気に乗り切りましょう！

中津川小さな拠点作り事業除雪支援について

去年の暮れに部落長さんをお願いした除雪支援の在り方！

各部落の年頭会で本当に真剣に話し合いをしていただいた事に感謝いたします。各部落では・・・

今、こんなふうに動いています

岩倉部落 : いい話し合いのきっかけになった。最後には前向きに取り組んでいこうという事になった。3人組み対応

川内戸部落 : 3班に分かれてやっている。都合のいい時間で・・・

白川部落 : 前向きに進める。通年を通してする。組分けをする

下屋地部落 : 個別にしてもらっている。このままの体制で・・・

上原部落 : 現状を考えると組分けはなかなか難しい、助けてもらいたい人には協力する事とした

遅谷部落 : 今のところは必要がないのかな

宇津沢部落 : 上と下にわかれて協力していく

小屋部落 : とりあえず困っているのは一軒だけなので、近くの人が協力する

広河原部落 : 息子さんがやっている

大変でしょうが今季の状況など部落長さんの見守りを宜しく
お願い致します

