

地域包括支援センターだより



登米市津山・豊里地域包括支援センター

ヒートショックにご注意を！！

冬に入浴をする際に、ゆっくり身体を温めた後、寒い脱衣所に出たとたん急に立ちくらみが・・・ということはありませんか？これは「ヒートショック」と呼ばれる健康被害のひとつです。「ヒートショック」は入浴時に寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きます。血圧が急上昇・急降下をすることで、心臓や脳に大きな負担がかかって身体がショック状態になる症状です。「ヒートショック」が関連した入浴中の心肺停止者数は、気温が低下する10月頃から増えて1月頃が最も多くなっています。

《 ヒートショックの影響を受けやすい人 》

- 65歳以上の方
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの生活習慣病を抱えている方
- 狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などの病歴がある方



《 入浴についての注意点 》

- ① 食事直後や飲酒後の入浴は避ける。
- ② シャワーで湯船にお湯をはり、浴室全体を暖める。
- ③ 脱衣所に暖房を置き、浴室、脱衣所、部屋の温度差を少なくする。
- ④ 湯船に入る前かけ湯をする。
- ⑤ 湯船の温度は38～40℃程のぬるめのお湯から徐々に温める。
- ⑥ ゆっくり入り、ゆっくり出る。

ヒートショックに注意して、
安全で快適な入浴を楽しみましょう♪



地域包括支援センター相談窓口



津山本所（津山総合支所内） 0225-68-3780
豊里分室（豊里総合支所内） 0225-76-4811



みなさんの町に



認知症地域支援推進員



がいます！

「認知症地域支援推進員」って、どんな人？

認知症地域支援推進員は、認知症の方やそのご家族が安心して暮らせる地域づくりを行う専門職です。そのため、認知症地域支援推進員は、認知症に関する相談対応や、地域での支援ネットワークづくりを推進する活動を行っています。

認知症地域支援推進員の具体的な活動は？

認知症の症状の進行に応じた適切なケアを実現するために
認知症ケアパスの
取り組み



認知症の方やそのご家族、または地域の方が安心して過ごせる場をつくるために
認知症カフェの活動支援



認知症の方や
そのご家族を
みんなで支えます

認知症の方を支える仲間をつくるための
認知症サポーター
養成講座の開催



認知症のを正しく知ってもらうための
認知症の正しい知識
の普及・啓発



認知医療との連携を図るための
医療サポート医
との交流会



認知症地域支援推進員は、各地域包括支援センターに配置され
さまざまな取り組みを行っています！