

ふれあい通信

ヒートショックとは？

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により、血圧が上下に大きく変動することが原因で起こります。気温が下がる冬場に多く見られ、脳内出血や心筋梗塞等の病気が起こり、死に至ることもあります。特に高齢者は注意してください。

予防のポイント

- ・脱衣所と浴室を温める
- ・暖かいリビングから脱衣所に移動した

際の温度変化を軽減するため、暖房器具を

置く等の工夫をしましょう。

・お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度は、41°C以下に設定して入浴しましょう。

・ゆっくりとお風呂から出る

お湯に浸かると体が温まります。ゆっくり立ち上がりましょう。



第371号

令和3年2月1日

発行

社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

T E L 079-222-4212

F A X 079-222-4256

ひとくちメモ

・飲酒後の入浴は控える

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も下がるので、二重に下がり危険です。

・入浴後もしつかり水分補給

入浴中にかいだ汗などで失われたミネラル分を補給するため、水やスポーツドリンク等の摂取を心掛けしよう！



新型コロナウイルス感染症対策

5つのポイント！



みんなで協力して感染拡大を防ごう！



よく換気しよう！



よく手を洗おう！



家にいよう！



マスクをつけよう！



2メートル離れよう！



専門ワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。



介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会
〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内
フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)
0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会
すこやか介護支援センター
〒670-0954 姫路市栗山町151-2
フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)
0120-108-999 (通話料無料)