



# 多久市在宅介護支援センター 天寿荘だより

令和7年 2月号 No.408

今年が始まり、もう一カ月が過ぎました。本当に早く感じます。この一カ月で世間の話題になっているのが コロナ、インフルエンザの感染です。多久市内では、少しずつですが、インフルエンザも減少に向かっているようです。手洗い、うがい、マスク、換気等しながら、今後も気を付けていきましょう。



(1月の活動件数 件)

## ●申請手続き代行

・配食サービス・見守り事業	0件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理短期宿泊	0件
・緊急通報システム	0件
・紙おむつ支給申請	0件

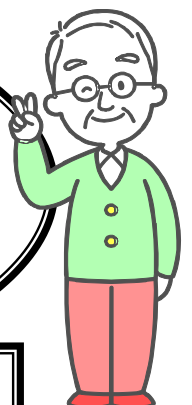
## ●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	1件
・医療・介護に関すること	61件
・その他	4件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、  
いつでもご相談ください。

天寿荘  
天寿荘在宅介護支援センター  
坂井賢一 江口千昭 松岡小織

電話74-3100  
直通74-4818  
鷲崎秀子





令和7年2月号 No.215

**今月はヒートショックについてご紹介します。**

・ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

## ヒートショックが起きやすい場所

・特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所です。

## ヒートショックになりやすい人

- ・65 歳以上(特に 75 歳以上)
- ・狭心症、心筋梗塞、脳出血、脳梗塞の病歴や不整脈、高血圧、糖尿病の持病がある
- ・一番風呂や深夜に入浴      ・飲酒直後や食直後、薬を飲んだ直後に入浴する。
- ・熱い湯(42℃以上)に、首まで長くつかるなどの習慣がある
- ・浴室・脱衣所・トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い
- ・居間と浴室、トイレが離れている      ・浴室がタイル張りで窓があり、冬場は寒い

## 予防法(入浴についての注意点)

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する      ・食後 1 時間以上空けてから入浴する
- ・お酒を飲むなら入浴後に      ・部屋間の温度差をなくす      ・ゆっくり温まる
- ・浴槽の湯温を低めにする      ・浴槽から急に立ち上がらない      ・長湯をしない
- ・浴室に手すりをつける      ・他の人が声かけする

## (トイレでの注意点)

- ・寝室はトイレの近くに作る      ・トイレに暖房器具を置く      ・いきみすぎない

**室内を暖かくしてヒートショックに気を付けましょう。**