

ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

高齢者に多い！

お風呂場での死亡は
交通事故死より多い！

今すぐできる予防対策

ポイントは家の中での温度差をなくすこと・
脱水に気をつけること

- ・入浴前に脱衣場と浴室を暖める
- ・お風呂の温度は41度以下
- ・湯舟につかる時間は10分程度で
- ・浴槽からはゆっくり立ち上がる
- ・入浴の前後で水分を補給する
- ・入浴する時は家族に一言声をかけておく
- ・食後すぐや飲酒後の入浴は避ける
- ・夜中に起きてトイレに行く時は上着や靴下を身につける

こんなことで困っていませんか？



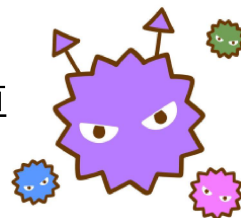
- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

インフルエンザなどの感染症が増える季節になってきました。感染予防には手洗い・うがいが大切です。正しい手洗いの方法を見直してみましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



洗った後はすすぎも十分に

左の写真は石鹸で手を洗ったあとのすすぎ時間の長さで菌の量を比較したものです。

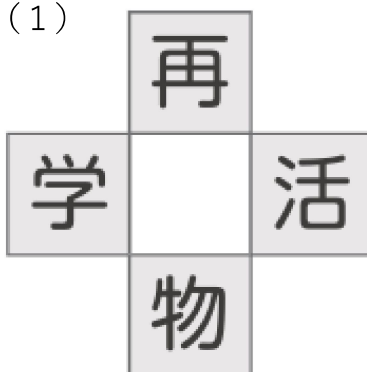
すすぎが10秒だと、泡は流れるため、きれいになったような感覚になりますが、実際、菌は手洗い前のように残っており、十分にすすぎできていません。さらに、洗う前にはなかった菌が出ている箇所(A)もあります。一方、30秒と60秒ではほとんどの菌が落ちていることが分かりました。

しっかり菌を洗い落とすためには30秒以上洗い流すことが大切です。

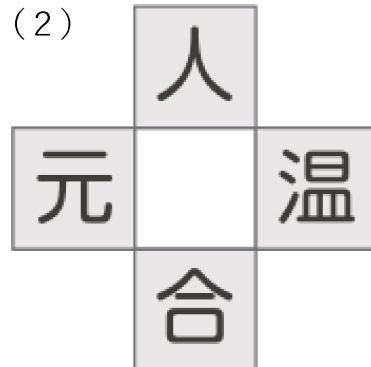
? 穴埋め漢字クイズ

穴に漢字を入れて二字熟語を完成させましょう。
正しい漢字が入ると縦から読んでも横から読んでも意味の通じる熟語になります。
(こたえは下にあります。)

(1)



(2)



お問い合わせ先 しくら地域包括支援センター ☎ 0 7 7 8 - 2 9 - 1 1 8 8