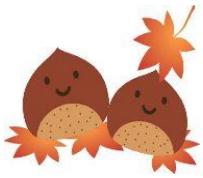
地域包括支援センター
高齢者 支援だより



令和６年度　第４号
発行者：越前市
地域包括支援センター

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

- 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

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

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 ）	粟田部地区・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

放っておくと危ない！高齢者の高血圧

高血圧という言葉、何となく危ないものだとわかってはいても、症状が無いからと放置しがち。ほうっておくと脳血管や心臓の病気につながる危険があります。正しい知識と生活習慣を身に付けて健やかな生活をおくりましょう。

血圧は収縮期血圧が 140 ㎜ Hg 以上、または拡張期血圧が 90 ㎜ Hg 以上になると「高血圧症」と診断されます。
血圧は常に変動しているため、自宅でも血圧をこまめに測定して記録をしておきましょう。高い値が続く時は、記録用紙を持って医療機関を受診しましょう。

高血圧になる原因は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質が組み合わさって起こると考えられます。

日常生活を気をつけましょう

減塩

- ○具だくさんのみそ汁にする
- ○麺類の汁は残す
- ○塩分の代わりにレモン汁や酢、ケチャップ、マヨネーズ、ドレッシングを使用する
- ○香辛料や香味野菜(しそ、ねぎ、しょうが)やかんきつ類を利用する

日常生活

- ○毎日朝晩血圧測定をする
- ○急激な温度変化を避ける
- ○こまめに水分を摂る

健康ひろば和(なごみ)を開催

参加は無料です！

日時： 令和6年12月6日(金)13:30～15:00
会場： 越前市生涯学習センター ｅホール
（1F 市役所内）

対象： 65歳以上の方やその家族、関係者
講師： Ｊサーキット武生駅前 山本裕子 （チーフトレーナー）

内容： Lov-a-Ball(ストレッチボール)体験
ボールを使用して筋肉や関節を伸ばすことにより、自然に筋肉がほぐれ、癒しの効果があります。

持ち物： バスタオル 水分 汗拭きタオル

地域包括支援センター和上苑　越前市瓜生町３３－１２－２　☎２３－５２５５