



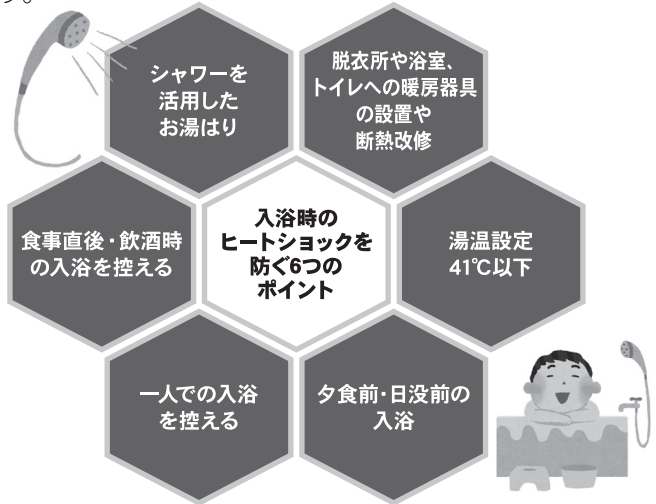
## 冬の“ヒートショック”に注意

### ヒートショックとは

暖かい場所から寒い場所への移動などによる急激な温度差で血圧が上下に変動することで、失神や心筋梗塞を引き起こすなど、体に大きな影響を及ぼすことです。

### ヒートショックの危険性が高い人

- 高齢者**  
元気な人でも血圧が変化しやすく体温を維持する生理機能も低下しています。
- 高血圧の人**  
血圧の急激な変動による低血圧が起きやすく、意識を失う恐れがあります。
- 糖尿病や脂質異常症の人**  
動脈硬化が進行している可能性が高いことから血圧の変化に注意が必要です。



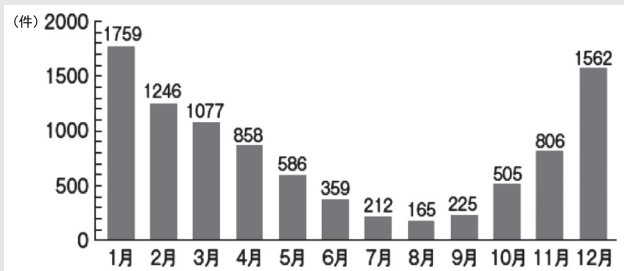
### 入浴時は特に注意

体全体が露出する入浴時は、ヒートショックが起こりやすくなります。これは、寒い脱衣室で衣服を脱ぐと、急激に体表面の温度が下がり、血圧は急激に上がり、その後、入浴することで血管は拡張し、血圧が急激に低下するからです。

この急激な血圧変動が失神を起こす原因の一つとなり、浴槽内で溺れて亡くなる典型例といえます。

外気温が低くなる冬場は、入浴中に心肺機能停止となる人が夏場の約10倍にもなることから、特に注意が必要です。

入浴中の心肺機能停止者数(2011年)全国47都道府県635消防本部



### 1月のシニアはつらつ教室

身体全体に少し負荷をかける筋力トレーニングを取り入れることが、介護予防のカギです。筋力アップはいくつになっても可能です。

と き	と ころ
1月7日(月)	13:30~15:00 宮代地区まちづくりセンター
1月9日(水)	13:30~15:00 生きがいセンター
1月11日(金)	10:00~11:30 栗原地区まちづくりセンター
1月17日(木)	13:30~15:00 岩手地区まちづくりセンター
1月25日(金)	10:00~11:30 表佐地区まちづくりセンター
1月28日(月)	10:00~11:30 府中地区まちづくりセンター
1月31日(木)	10:00~11:30 東地区まちづくりセンター

対象者/65歳以上 申込/不要

参加費/無料

持ち物/運動のできる服装、室内用運動靴、水分補給できるもの



「運動した方がいいとわかってはいるんだけど」「きっかけがなかなかなくて」  
運動を始めるチャンスは、新年を迎えた今  
見学も大歓迎!みなさんの参加をお待ちしています。

健康運動指導士の丹羽先生(表佐・栗原担当)



### 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ

いぶきっさは、認知症の人やその家族、地域のみなさんが自由に参加し交流できる場です。

お茶を飲みながら、楽しく過ごしましょう。

と き/1月30日(水)

午前9時30分~正午

ところ/いぶき苑別館 地域交流スペース  
※送迎有り(要予約)

参加費/100円(運営協力費として)

問合せ/特別養護老人ホームいぶき苑別館  
担当:山田 ☎22-5701



“専門職員”に相談できます  
どなたでも気軽にご参加ください。