



## 冬の事故に注意！ 冬の事故に注意して、楽しく過ごしましょう

### ヒートショック

#### 寒暖差をなくしましょう

温かい室内と寒い脱衣所や浴室などの寒暖差により急激な血圧変化などが現れるため、脱衣所や浴室など暖め、寒暖差を無くしましょう。

#### ゆっくり立ち上がりましょう

血圧の急激な変動により、意識の消失が起きやすくなります。浴槽からは急に立ち上がりず、手すりなどを使いゆっくり立ち上がりましょう。

#### 食後、飲酒後、薬の服用後は入浴を避けましょう

食後は低血圧により意識を失うことがあるため、食後すぐの入浴は避けましょう。飲酒後はアルコールが抜けるまで入浴しないようにしましょう。

#### 冬でも脱水症状に注意

入浴前後はもちろん、冬でも脱水になる可能性があります。こまめに水分補給をしましょう。

### 窒息事故

お正月はお餅による窒息事故が多発します。

- ・お餅は小さく切り、食べやすい大きさに切りましょう。  
調理の段階で小さく切り、食べやすくしておくことで防ぐことができます。
- ・食べる前にはお茶や汁物を飲んで喉を潤しましょう。  
うまく飲み込めないからといって、無理に流し込むことは危険です。あくまで唾液の補助として考えましょう。  
また、よく嚥ってから飲み込みましょう。



### 垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

| と き      |                                      | ところ             |
|----------|--------------------------------------|-----------------|
| 1月10日(金) | ①9:30<br>～10:30                      | 栗原地区まちづくりセンター   |
| 1月23日(木) |                                      | 東地区まちづくりセンター    |
| 1月24日(金) | ②10:40<br>～11:40                     | 表佐地区まちづくりセンター   |
| 1月27日(月) |                                      | 府中地区まちづくりセンター   |
| 1月8日(水)  | ①13:00<br>～14:00<br>②14:10<br>～15:10 | ワイワイプラザ垂井(垂井地区) |
| 1月16日(木) |                                      | 岩手地区まちづくりセンター   |
| 2月3日(月)  |                                      | 宮代地区まちづくりセンター   |
| 2月5日(水)  |                                      | ワイワイプラザ垂井(垂井地区) |
|          |                                      |                 |

▶対 象／町内在住の65歳以上

▶定 員／1コマ15人

▶参加費／無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

### 垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。  
お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶と き／1月29日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定 員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211