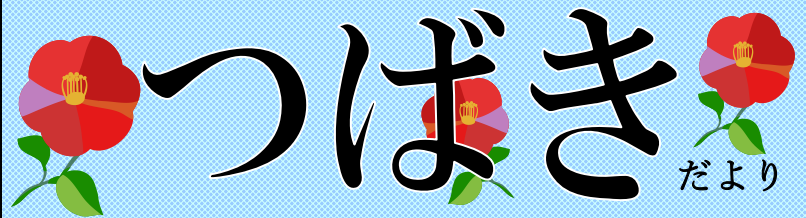


愛媛医療生協 つばき支部

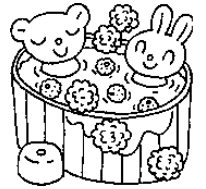
2025. 1. 15 NO.209

連絡先 976-5638 (地域事業課)



「ヒートショック」で知っていますか？！

入浴事故の危険が高まる季節です。室内と浴室との温度差で
 血圧が急上下し、心臓や血管の健康被害をもたらす可能性。
 入浴が心配な方も多いでしょう。



熱いお湯につかると血圧が急上昇し、数分後には血管が拡張して血
 圧が急低下し血管に大きな負担。血圧の乱高下は危険。
 症状として「目まい・吐き気・頭痛・倦怠感・動悸など。
 重い場合は意識障害・心肺停止など」がある。

健康体操

☆毎週木曜日 10:00~11:30

☆場所：古川集会所2階

☆参加費：1回 100円

☆持参品：水筒・タオル・マット

まだまだ寒い日が続きますが、会場は暖かくして待っています。

硬くなった身体をほぐしませんか。

まってま〜す。



うたごえ喫茶「椿」



日時：1月18日(土) 14:00~16:00

次回 2月15日(土) 14:00~16:00

参加費：600円

場所：シェーン・ヴィラ・カフェ

年末の喫茶は20数名の参加で、楽しくクリスマス会を開きました。歌も20曲を皆さん笑顔でうたい切りました。

コーヒータイムにはハッピーバースデー券、全員にクリスマスケーキが付いて、みかんの差し入れもありました。

何ととっても抽選会です。

受付で名前を書いた紙を投票しておき、担当者が当選者の名前を発表して、賞品として高価なジュースを6人に配りました。

楽しく笑顔で終了。

入浴時の対策は！！

「脱衣所と浴室を温めておくこと」が大事なポイントです。

ヒーターで脱衣所を、浴室はシャワーを数分出しておくとお暖かくなります。

入浴前にコップ1杯の水分をとりましょう。お湯は血圧が上がらないよう40℃位にして、全身浴をします。

湯舟に毎日つかると、入浴は習慣病・介護予防・メンタルヘルス対策になり、健康寿命につながります。安全な入浴に心がけましょう。

2025年もどうかよろしくお願ひ致します
 機関紙の手配さんも



お元気で一緒に頑張りましょう



病院で勤務していると、転倒を予防するためにはどうしたら良いか、患者さんと生活様式について考える機会が多いです。

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多かもしれませんが、しかし、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、要介護状態になりやすいと言われてしています。転倒しやすい場所 No1 は自宅内！特に、敷居やカーペットの縁、電気コードなどの軽微な障害物、床に置きっぱなしになっている衣類や紙類に要注意です。

転倒予防を行い、健康寿命を延ばしましょう♪
 リハビリ科 権藤