

# 熊野おとしより相談センターだより

担当地区板橋2丁目（18-21,54,55番）大山金井町、熊野町、中丸町  
大山東町（1-16,18,26-27,29番）南町、幸町（1-6番）



## 入浴中の事故にご用心



寒い時期、あったかいお風呂は最高～♪でも、入浴中の事故による死亡件数は、特に冬場に増加します。これは温度の変化による血圧の上下が関係していると言われています。

### ◎入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

温かい部屋→寒い浴室 ⇒**血圧上昇↑**  
寒い浴室 →温かい浴槽⇒**血圧低下↓**

気温差が大きいと、血圧の上下差が大きくなり、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが上がります。

浴室や脱衣所を暖め、湯温をぬるめにするなどの工夫をしましょう。

暖房設備がない場合は、湯をためる際シャワーで湯を出すなどが有効です。



### ◎食後・飲酒後すぐの入浴は控えましょう

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって、失神することがありますので、食後すぐの入浴は避けましょう。また、飲酒後の入浴は事故の発生確率を大幅に上げますので、アルコールが抜けるまでは入浴を控えましょう。体調が悪い時、睡眠薬などの服用後も避けましょう。



### ◎湯温は41度以下、湯につかる時間は10分程度をめやすにしましょう



長時間お湯に入るのは避けましょう。  
湯の温度を上げすぎないようにしましょう。

### ◎浴槽から

#### 急に立ち上がらないようにしましょう

急な立ち上がりで、湯の圧力が一気になくなります。そのため、脳に行く血流が減ります。すると脳貧血状態となり、意識障害がおこることがあります。

倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりなどを持ってゆっくりと立ち上がりましょう。



## 餅の窒息事故を防ぐために



もういくつ寝ると～おしょうがつ～

危ないと言われても、やっぱり食べたいお正月のお餅。少しでもリスクを減らしたい！

先に汁物を飲んで

喉をうるおしておく

唾液の少ない高齢者は、先にお茶や汁物を飲んで口の潤いを補っておきましょう。



餅は小さく切っておく

高齢者が食べる餅は、あらかじめ小さく切っておきましょう。

餅は少量ずつ、よく噛んで

急がず、あわてず、しっかり噛んで飲み込んでから、次を口に入れましょう。

## ～もの忘れ知恵袋展 開催しました～

アルツハイマー月間にちなみ、「認知症と福祉用具」をテーマにしたイベントが大勢の方の協力のもと、無事終了しました。「予防ブース」「ちょっと気になってきたらブース」「家族を介護しているブース」「情報ブース」と分け、物品の展示だけでなく、「なぜそれが有効なのか」というミニ知識などもパネルでちりばめてみました。来年も開催予定です!!



当日の様子は↓から



今回のサロン紹介ページはお休みさせていただきます。次は3月号で掲載予定です。あなたのサロン、取材させてください！



## 認知症本人ミーティング「フレンドリー」

**参加者・お手伝い 大募集!!**

毎月第4水曜日の14時～15時 開催。(12月のみ第2週)  
認知症と診断を受けた方、若年性認知症の方、もの忘れが気になる方やそのご家族など、参加者大歓迎。  
お話の聞き役、受付のお手伝い等々、大募集!

熊野おとしより相談センター（地域包括支援センター）

板橋区中丸町 27-11 （中丸集会所併設）

電話：5926-6566

FAX：3973-3531

<https://www.foryou.or.jp/>

「熊野地域包括支援センター」で検索してみてください

