

地域包括支援センター ふくろう便り



このたび地域包括支援センターふくろう
がお引っ越しをしました。

豊橋市八町通三丁目 12 番地

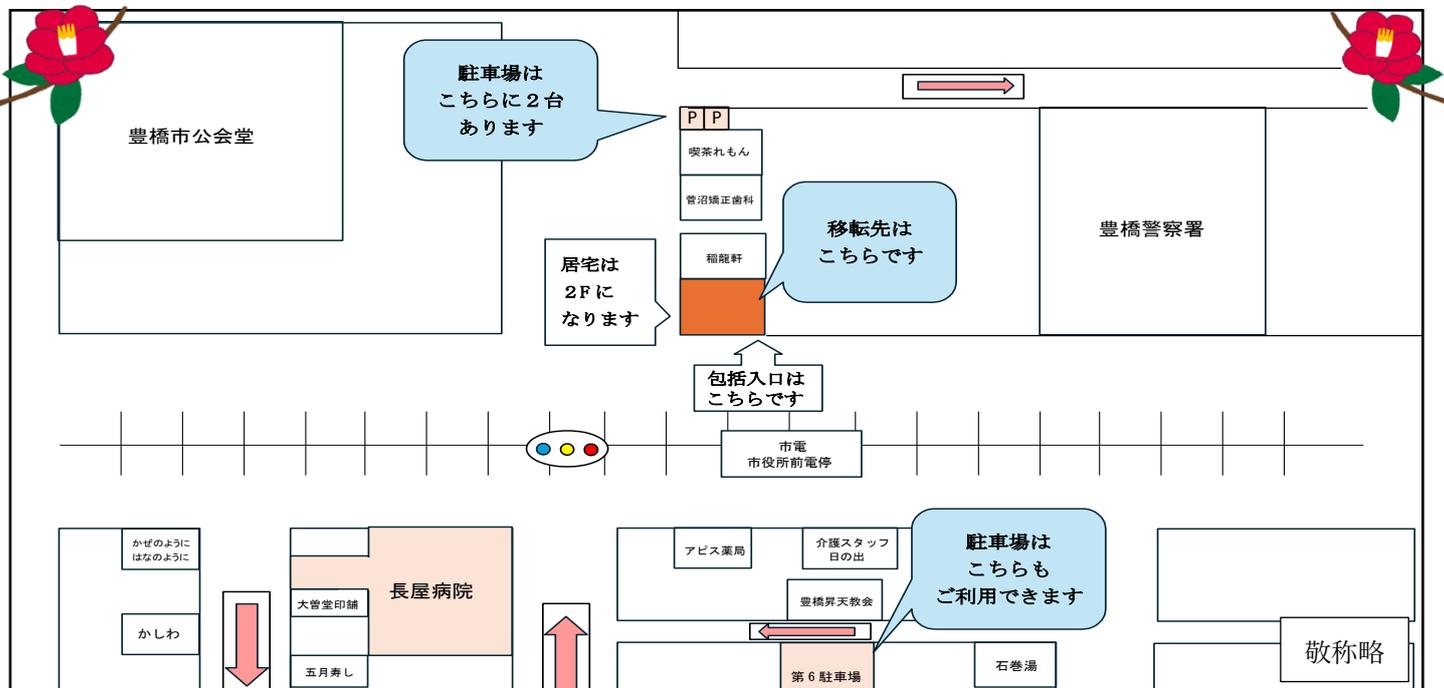
市役所前ビル1F

豊橋鉄道東田本線(路面電車) 市役所
前停留所前に新事務所があります。
今後ともよろしくお願ひいたします。

事務所の奥に相談室があります



⇩ 駐車場は地図の通りです。
事務所から少々離れております。



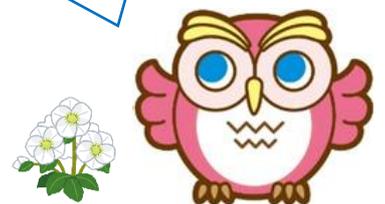
地域包括支援センターふくろう
豊橋市八町通三丁目 12 番地 市役所前ビル1F

☎ 0532-56-0018

営業日: 月~土曜日(年末年始除く)

営業時間: 午前8:30 ~ 午後5:30

裏面もみてね!



☆これからの季節、気をつけよう！ ～ヒートショック～

ヒートショックとは？

ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こります。10℃以上の温度差がある場所(特に浴室やトイレ)で起きやすいです。失神や心筋梗塞、脳梗塞を起こすことがあり、とくに冬場に多く見られます。また、高齢者に多いのが特徴です。



出典：政府広報オンライン

予防のポイント

ヒートショックを予防するために5つのポイントを心がけましょう。

① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく

脱衣所でも暖房器具を使ったり、浴槽の蓋を開けて置き、浴室を温めておきましょう。

② 湯温はぬるめ(41℃以下)、お湯につかる時間は10分までを目安にする

熱いお湯や長湯が好きな方は注意していきましょう。また、かけ湯をして徐々にお湯の温度に体を鳴らすと心臓に負担がかからず、血圧の急激な変動を防げます。

③ 浴槽から急に立ち上がらない

急に立ち上がると、血圧が低下し脳血流が減ることでめまいや立ちくらみ、最悪の場合、意識を失うことがあります。浴槽を出る際には手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

④ 食後すぐの入浴や、飲酒後・医薬品服用後の入浴は避ける

食後、飲酒後は血圧が下がりやすくなるため、入浴は避けましょう。また、体調不良の時や精神安定剤・睡眠薬などの服薬後も入浴は避けましょう。

⑤ お風呂に入る前に家族にひと声かけ、意識してもらう

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合、周囲の方に早期発見してもらうことが重要です。ひと声かけてから入浴するようにしましょう。また、ご家族の方は長時間入浴している、音がしない、突然大きな音がした、等の異変に気付いた場合には声をかけて無事を確認しましょう。

安全に入浴を楽しもう！

