

介護や健康のこと

- 認知症が不安
- 介護サービスに



権利を守ること

- 虐待に関すること
など



豊橋市から委託された高齢者の総合相談窓口です

豊橋市東部地域包括支援センター



住み慣れたまちで
安心して暮らすこと

- 自宅に手すりが欲しい
- テイサービスに
行きたい

高齢者の様々な
相談に応じます！



まずは
お電話を！

豊橋市東部地域包括支援センター

豊橋市佐藤五丁目22番地の16
(つつじが丘地域福祉センター内)

8:30 ~ 17:15 (土日祝休み)

※ご相談の方は、64-6666 までお電話にて
予約をしてからお越しください。ご相談は無料です



秋は気温の変化に注意！！

回覧

秋は朝晩の冷え込みや日中の暖かさの差が大きくなる季節です。気温差により、体温調節が追いつかず、体調を崩しやすくなります。また、急激な温度変化で血圧の変動が起こりやすく、“ヒートショック”のリスクも高まります。気温の変化に対応できるよう、薄手のカーディガンやストールなど着脱しやすい服装が最適です。



ヒートショックって？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動した際、急激な温度変化で血圧が大きく変動することで起こります。めまいや立ち眩み、失神、さらには心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことがあります。

1 脱衣所や浴室を 温める

お湯を張った、浴槽のフタを開けたり、暖房器具を設置するとよいでしょう。浴室にシャワーをかけておきましょう。

2 お風呂の温度は 38～40℃

心臓に負荷をかけてしまうため、高い温度は避けましょう。また、入浴前に手や足など心臓から遠い場所からかけ湯をして、

予防 ポイント



3 入浴前後の

入浴前後に水分を摂ることで血圧の変動が安定しやすくなります。入浴前後にコップ一杯（100～150ml）の水分を



4 入浴前の飲食・飲酒・服

血圧が低下したり、転倒しやすくなるため、夕食や飲酒の前、服薬前にお風呂をすませることがおすす

