

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地  
厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内

☎ 894-6110



令和4年度 **冬**号

## すこやか倶楽部は社会交流ができる集いの場です！！

### “楽しく集える場所”

#### それがすこやか倶楽部です

「すこやか倶楽部」は、転倒予防・認知症予防、閉じこもり予防などを目的として介護予防センターが実施している「介護予防事業」の一つです。

各会場毎月一回の開催で、概ね65歳以上の方であればどなたでも参加できます。

コロナのせいで楽しみが減った方、介護予防に積極的に取り組みたい方、お友達を作りたい方など、ぜひご参加ください。



### すこやか倶楽部での活動内容

「すこやか倶楽部」では、様々な分野の専門講師をお呼びし、講話や運動の実践など楽しいのはもちろん、今後の生活に役立てていただける内容となっております。また、新しいお仲間を作るチャンスでもあり、社会交流を楽しむことができます。

- 転倒予防や認知症予防についての講話
- 楽しく脳トレ・レクリエーション
- あつべつご当地体操やサッポロスマイル体操
- 栄養士・歯科衛生士など専門職による講話



### すこやか倶楽部のご案内

☆サロンあえ〜る☆ (第3水曜日)  
1/18 (水) 1部9:30~10:30  
2部11:30~12:00

内容：転倒予防体操・ケンステップ  
会場：厚別南会館 2階大広間

☆すこやか倶楽部上野幌☆ (第1月曜日)  
2/6 (月) 10:00~11:00

内容：生活支援推進員による講話  
会場：上野幌中央会館

☆すこやか倶楽部光陽団地☆ (第2水曜日)  
2/8 (水) 10:00~11:00

内容：椅子で行う健美操  
会場：光陽団地集会所



### 慣用句パズルに挑戦！！

□に当てはまる1字をリストから選び、慣用句を完成させましょう。

- |          |              |
|----------|--------------|
| ① □をすぼめる | ⑧ □を細める      |
| ②足を□める   | ⑨ □に出る者がいない  |
| ③ □が弾む   | ⑩ □を見るよりも明らか |
| ④猫の□     | ⑪身を□にする      |
| ⑤ □が取れる  | ⑫ □を立てる      |
| ⑥ □の巻    | ⑬ □を連ねる      |
| ⑦ □に入る   | ⑭ □の筵(むしろ)   |



虎	額	右	止	粉	軒
顔	針	目	悦	肩	角
火	話				

(※1文字1回だけ使います)

↑必ずお電話でお申し込みください↑

お問い合わせは 894-6110 担当 加藤 まで

# 寒い季節は血圧に要注意

## 怖いのはヒートショックです！！

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管に疾患を引き起こすことを**ヒートショック**と言います。血圧の急激な変化が**脳内出血や大動脈解離、脳梗塞、心筋梗塞**などにつながる可能性があるのです。

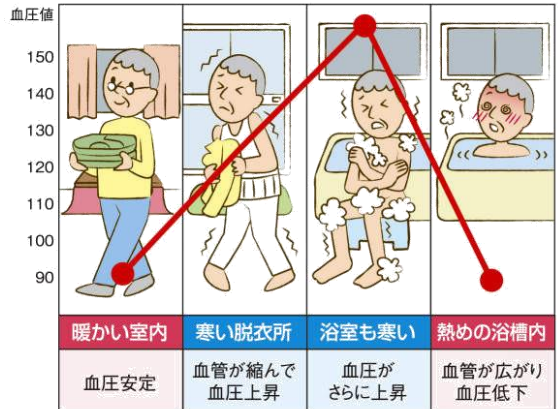
ヒートショックは高齢者の方や、**高血圧や糖尿病など動脈硬化の基盤のある方**、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈などの方が影響を受けやすいと言われています。



## 特に入浴時に気を付けましょう

ヒートショックは体全体が露出する入浴時に多く発生します。暖かい部屋から室温の低い脱衣場や浴室に移動することで血圧は上昇し、その後暖かいお湯に浸かることで血圧は低下します。この**急激な血圧の上がり下がり**がヒートショックを引き起こす原因の一つです。

浴槽内でヒートショックが起きた場合、失神して溺れて亡くなる等、**二次的な事故**につながるケースもあるため、十分に注意する必要があります。



## 引き起こす要因が日常に潜んでいるかも！？

<input type="checkbox"/> 高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある、心臓や肺・気管などが悪いと言われたことがある	
<input type="checkbox"/> 一人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る	
<input type="checkbox"/> 浴槽に入る前のかけ湯をしない、または簡単に済ませてしまうことが多い	
<input type="checkbox"/> 自宅の浴室や脱衣場に暖房設備がない	<input type="checkbox"/> 42℃以上の熱いお風呂が大好きである
<input type="checkbox"/> 一番風呂に入ることが多い	<input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯を肩や体の中心からかける
<input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある	<input type="checkbox"/> 入浴前に水やお茶などの水分を摂らない

※**5個以上**チェックがついたら注意が必要です！！

## 急激な血圧の変動を避けるために、今日から始めましょう！

### 室内の寒暖差をなくする

暖房器具を活用し、脱衣場・浴室は事前に20℃以上に暖めましょう。また、浴槽のお湯はりにシャワーを使うと浴室全体を暖めるのに効果的です！



### 湯船は40℃以下に設定

42℃以上では心臓に負担をかける場合があります。38～40℃位のぬるめから入り、徐々に熱いお湯を足していきましょう。

### 手足からかけ湯をする

熱いお湯に慣れる為のかけ湯が大切です。心臓から遠い手や足といった末端から徐々に温めましょう。



### 食直後・飲酒後はNG！

食直後(1時間程度)・飲酒後は血圧低下を起こします。入浴時の血圧の変動が大きくなるのでなるべく避けましょう。

### 入浴前後の水分補給

入浴前のコップ1杯以上の水分補給で、血栓の詰まりを防止しましょう！風呂上りの水分補給も忘れずに！

