

冬のお風呂は危険がいっぱい!!

寒い冬、冷えた身体で熱いお湯につかるのを好む人も多いですが、そこには危険がたくさんあります。冬は、入浴中の事故が他の季節より3倍も高いことが報告されているように、急激な温度変化は、血圧の変動や脈拍の急増につながり、心筋梗塞、脳卒中等を引き起こしやすくなります。そのため、特に高齢者は注意が必要です。次の事に注意して、安全・安心な冬の入浴を楽しみましょう。



安全なお風呂の8つのポイント

1. こんな時は、入浴を控えましょう!

- ★体調が悪い時・お酒を飲んでから・食べたすぐ(30分～1時間以内)
- ★血圧降下剤、安定剤、睡眠薬を服用した後
- ★早朝(シャワーだけにとどめましょう)

2. 脱衣所・浴室の温度差に注意!

- ★脱衣所は暖房機で暖め、浴槽はふたを開け、シャワーで暖めましょう。

3. お湯の温度は41度以下にする!

- ★熱いお湯は血圧を上昇させます。

4. 入浴前後十分な水分補給をする!

- ★入浴すると発汗や利尿作用が活発になります。

5. 入浴前かけ湯をする

- ★足、腰などからお湯をかけ体を慣らしましょう。

6. 一言かけてからお風呂に入る、家族は頻りに声かけをする

- ★異常があった時、早めに気づく事ができます。

7. 浴槽のふたを目の前に置き半身浴

- ★もしもの時ふたによりかかることができます。半身浴は心臓への負担を軽くします。

8. あがる時はゆっくりと

- ★急に立ち上がると血圧が低下します。立ちくらみに注意しましょう。

男子厨房に立つ!! ～男性のための料理教室開催～

12月3日、食生活改善推進協議会による男性のための料理教室が開催されました。今回のメニューは、メンチ風コロツケとタコキムチ、鮭の根菜みそ汁。メニューは毎回異なるため、参加者の皆さんのレパートリーも増え家族に喜ばれているそうです。第二回の料理教室は2月5日(水)の予定です。また、一味違う料理をご紹介しますので、男性の皆さん、ぜひご参加下さい!



- 参加対象者：男性であればどなたでも可能
- 参加申込：お近くの食生活改善推進員または役場福祉課まで

はつらつ元気教室第2回目開催

足・腰が弱ってきた、体力が落ちてきたと感じる方に、気軽にできる体操をご紹介します。一緒に楽しみながら元気になりましょう。参加希望の方は、福祉課保健師までご連絡下さい。

- 期日：平成26年1月29日(水)
- 時間：午前10時30分～11時30分
- 場所：ヘルスケアセンターまおろ川 2階 交流ホール「ほほえみ」
- 内容：ココモ予防体操「しゃんしゃん体操」他
講師：山形県健康づくり推進機構 佐々木 紀子氏



●この記事に関するお問い合わせは……………役場福祉課まで ☎6 2 - 3 4 3 6