ヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックとは、急激な気温の変化により血圧が大きく変動することで、心臓や脳の血管に負担がかかる現象です。

特に冬場は、暖かいリビングから寒い脱衣所や浴室へ移動する際に発生しやすいので注意しましょう。

対策方法

次の７つの対策方法を参考にして、快適で安全な入浴を心掛けましょう。

❶入浴前に脱衣所や浴室を暖める



❷湯温は41度以下、湯につかる時間は10分を目安にする



❸入浴時はかけ湯をし、脱浴時はゆっくり立ち上がる



❹入浴前にコップ１杯程度の水を飲む



❺食後や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける



❻入浴前に家族に声をかける



❼家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



認知症講演会を開催しました

10月３日、琴丘総合体育館において映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」の上映会を行いました。

当日は、205人が参加し、認知症の方やその家族の気持ちに寄り添いながら、お互いに支え合う地域づくりについて考える機会となりました。



高齢者の権利擁護について

虐待には次の５つの種類があります。

身体的虐待
殴る、蹴る、やけどを負わせるなど

心理的虐待
怒鳴る、意図的に無視するなど



経済的虐待
必要なお金を渡さないなど



介護・世話の放棄
十分な食事や水を与えないなど

性的虐待
わいせつな行為の強要など

町では、高齢者や介護している家族等が安心して過ごせる環境づくりや支援を行っています。

介護に関するお悩みはお気軽にご相談ください。

相続のこと　不動産のこと　成年後見のこと　会社・法人のこと



～悩まずに、まずはお話を聞かせてください～

司法書士金子事務所

司法書士　金子達仁（かねこみちひと）

能代市景林町12番34号　TEL 0185-74-5183　広告

せんべぇかでくて…　茶っこはばげて…



食べるお悩みは当院へご相談ください。

医療法人 佳聖会　みなみ歯科

☎52-8117　能代市河戸川大須賀52-3　理事長　深川聖彦

訪問診療　ご自宅・施設へ伺います。

広告　スマホ　能代 訪問歯科 みなみ歯科　検索