

# 包括だより

令和2年12月16日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第4号・冬



ずいぶん寒くなりましたね。

冬に流行る病気が、沢山あるので、新型コロナ対策で身についた、手洗い・うがい・消毒は、継続して、行ってくださいね!!

今回は「ヒートショック」について、お話しします。

ヒートショックという言葉も、聞いたことがありますか？

急な気温（寒暖）の変化によって、肉体が受けるショック状態の

事を言います。（血管が急に狭まり血圧が上がってしまうなど）

家庭では、お風呂に入る時が、リスクが一番高いかもしれません。

（入浴時以外には、トイレでもおきやすいと言われています。）

## ヒートショックの影響を受けやすいのはこんな方

- 65歳以上の方
- 高血圧・糖尿病・動脈硬化・不整脈などの病気がある
- 肥満気味である
- 睡眠時無呼吸症候群など呼吸器官に問題がある
- 自宅の脱衣所や浴室に暖房器具がない
- 熱いお風呂が好き
- お酒を飲んでから入浴することがある

★月毎に見てみると、12月～2月にかけて非常に多くの方が命を落としています。  
 ★年間1万9千人！  
 室内で死亡する高齢者の1/4を占めています  
 ★なんと！交通事故の4倍。

部屋と（廊下・浴室・トイレ）  
は気温差が10度以上あるな…

どんなに浴室を温めても脱衣所  
が寒かったら意味がないな…

あ～寒い

夜ではなく、比較的暖かい  
屋間に入れば良いのかな…

## ヒートショックを防ぐ入浴法

- 脱衣所に暖房器具を置くなど、入浴前に脱衣所を暖かくしておく
- 服を脱ぐ前に浴室の床や壁に温かいシャワーをまくなどして浴室を暖めておく
- 湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして徐々に体を温めていく
- 40度程度のぬるめの湯でゆっくり体を温める
- 心臓病や高血圧の人は、半身浴にし、肩にお湯で温めたタオルをかける
- 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
- 湯船から出るときは、急に立ち上がらずにゆっくりと立ち上がる
- 飲酒後の入浴は避ける
- 入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を飲む



お湯の温度は41度以下！  
ぬるいお湯に足から  
ゆっくり浸かりましょう！

- 健康に自信があったとしても、入浴時には注意が必要です！
- 家族に、声をかけてから入浴しましょう！
- 夕飯を食べてすぐは、入浴を避けましょう！

☆カイロ・電気アンカ・こたつ等の体温よりも少し高温だけど、熱過ぎない物でなってしまう「低温やけど」にも注意しましょう！！



10月音楽教室の様子（手話）



11月サロンの運動の様子



11月に漬け物の作り方を  
教えあいました



参加者さんが育てています。  
集会所にある葉牡丹がとっても立派！！

世代を超えた助け合いで、皆に親切に声をかけ、一緒に楽しみ、気にかけて支えてくれる、思いやりのあふれるサロンです。これからも、沢山楽しみましょうね！



## サロン立ち上げ第一号 太田輪すいようサロンの紹介です!!

平成19年に、包括の職員が

「モデル的にサロンを立ち上げてみませんか?」と伺ってから今日までサロンの中で最長の13年目を迎えています。今では参加者17名。

集会所に集まると、いつも笑い声が響き渡り、盛り上がり良く、明るい仲良いサロンです。

【絵手紙サークル】代表 村井 教さん (86歳)  
立ち上げから11年目に入ったサークルです。本物の花や、野菜等を見て描きます。描いている時は、集中して色合いや花びらや葉がどこから何枚出ているかな?といった感じに、細かい所をよく見て、青墨などを使い、筆で輪郭を描き始めます。その後、色を沢山重ねる素敵な色合いを出していきます。

皆さん、楽しそうに話をしながら、毎回1枚は描き上げるのを目標にしているんですよ。と、教えてくれました。

描いた絵手紙に「ひとこと」を添え、友達に出します。その他は大きなファイルに、綺麗に整理してストックしてあります。

以前は中学校「美術部」の生徒さんと一緒に、ひとり暮らしの方や高齢者さんの安否確認の為に!と、1人5枚ずつ描いて出していた事がありました。今は休止中で行っていないのですが、機会があったらまた、生徒さんと交流を持ちたいと考えています。

絵手紙サークル  
開催場所 富三記念館 小会議室  
日にち 毎月2回 第2・4の木曜日  
時間 午前9時半～11時半まで  
絵を通じて交流したい方や絵手紙に興味のある方は、一度見に来てみませんか?





脳の若返り教室のボランティアの皆さんです！



今年で3年目となる脳の若返り教室が、7月3日から11月27日までの5か月間行われました。  
ボランティアさん11名が当番制で、算数や数字盤、読み書きを優しく・楽しく時には世間話に花を咲かせながら、受講者20名の方と学習しました。



★脳の若返り教室は、「脳を鍛える大人のトレーニング」ゲームを開発した川島隆太教授とKUMONが、共同開発した教材を使用しています。

ボランティアの皆さん、優しい「支援」  
本当にありがとうございます！！

あさかわ川柳(短歌を含む)

- 一、うろこ雲 箱根駅伝 予選会
- 二、新年会 コロナ禍なりて 忘年会に
- 三、霜の朝 犬とたわむれ 木の景道
- 四、晩年の 脳トレ教室 邁進す
- 五、タヌキにも クマにも理由が あることを
- 六、白黒は オセロのはずが トランプか？
- 七、自粛後のサロン マスクの中は みな笑顔
- 八、コロナ禍で 太りすぎてる 美人妻
- 九、敗戦後 シヤツフルできぬ 民主主義
- 十、お彼岸に ふと立ち寄りし 弟が



母ちゃんにそっくりだねと 手を握り

介護予防のための運動教室

65歳以上の皆さんで頑張っています！！

介護保険の申請理由は筋骨格系の病気が上位です

介護保険では、介護予防・重症化予防にも重点が置かれ、平成18年度から65歳以上の各年代の方を対象に、スポーツインストラクターの石引明美先生にご指導のもと、毎年行っています。

皆さんも、体を動かして『健康寿命の延伸』を図りましょう！！  
●運動教室を始めた方の声

「腰痛でつらかったのですが、運動を教えてください」

自宅でも続けたい痛みが取れたので、とても嬉しいです！

効果が出ると思う事はやる気にも繋がるので諦めずに頑張ると良い事がありますね♥

FIGHT!!



運動して  
皆で元気になり  
ましょう！！

石引明美先生



みんなにエール



おおたけ 大竹 啓一さん (93歳)

毎日、特別な事は何もしていないと言っていた啓一さんですが、93歳とは思えないほど肌つやも良く、大きな声で元気一そして、知識も豊富！！

昔の戦争の話や、ご先祖様の話・長年続けた職業の、はく製の話など盛り沢山聴かせてくれました。

その中でも最近では、絵が趣味で(左下に写っている)賞に入った事もある鳥の絵はとても立派なものでした。「最近では、視力も弱ってきたから絵を描くのも大変だ」とのことでしたが、それを感じさせないくらい、細かいところまで描かれていました。

町に、お願いしたい事があり、浅川町に  
来た方にガイドできるよう浅川町を全部  
紹介できる声の立つ(声の美しい)女性を  
2名育成して欲しいとの事でした。



しらかわ 白川 三枝子さん (63歳)

今まで苦勞してきましたけど、毎日の目標として、「今できる事を一つひとつ、しっかりとやって、前向きに余り振り返らないで生きるようにしている。」と笑顔で話してくれました。

仕事を辞めたら、ゆっくり風寝したり、テレビを見た  
りしたいと思っていたけれど、家に居れば居るなりの  
仕事があるもので、体を動かすのは好きだし、花の苗づ  
くりや、野菜づくりなど、忙しく動いているそうです。  
今年、民生委員になり、細かい所に気づいてくれ、活  
動的で、やる気があるという三枝子さん！

袖山サロンとみのわサロンに行くようになってから、  
買い物をしている時に、声をかけられる事が増えたそう  
で、「それが嬉しい」と、話してくれました。

人との繋がりがあって、大事にしたいものですよね！  
話をしていると、「こちらも元気になってくれ、人の善さを  
シミジミと、感じる三枝子さんにエール！！」

令和2年 第2回浅川ささえたい会議が

11月10日開催されました

「認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続けたい」  
をテーマに認知症になってしまった本人や家族の方が、  
集まれる場所について意見を出し合いました。

「自宅の近くにあったらいい」「お店のイートインスペ  
ースを利用できたらいい」など、多数の案が出ました。  
内容についても、「自分の楽しいことをしたい」「書類  
や申請書の手続きのお手伝いが出来たらいい」「認知症の  
方の対応を学べたらいい」など皆さん自分のことだっ  
たら・・・と書えて参加されました。

今後、企画会議を開き具体的にしていこう予定です。  
お助け電話帳の更新についても話し合いをしました。