

ヒートショックを予防しよう

○ヒートショックとは

暖かい部屋から寒いトイレや浴室に行くと室温差に思わずブルブルと震えた経験はありませんか？この温度差が高齢者にヒートショックを引き起こす原因になります。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで心筋梗塞や、脳梗塞を引き起こし身体への悪影響を及ぼすことです。

○ヒートショックを起こしやすい場所

冷え込んだトイレ・洗面所・浴室など極端な温度差がある場所です。

○ヒートショックを防ぐポイント

- ・脱衣所やトイレは暖房器具を使用し暖かくしましょう。
- ・浴室内は、お湯を張った浴槽のフタをあけておいたり、一番風呂は避け、二番目以降に続けてお風呂に入りましょう。
- ・食後 1 時間以上空け、入浴前後に水分補給をしましょう。



介護のことなど困りごとがある時はご相談下さい ☎0175-28-5700



☆保健福祉センターだより☆

官台山温泉の 11 月営業日

日	月	火	水	木	金	土
		1	②	③	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	①⑥	17	18	19
20	21	22	②③	24	25	26
27	28	29	③④			

■ は 13 時～20 時 □ は 10 時～20 時 ○ は休業日
入浴受付時間は 19 時 30 分までとなっております。

祝日休業のお知らせ

11 月 3 日(文化の日)

11 月 23 日(勤労感謝の日)

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため
検温・手指消毒のご協力を
お願いします。

入浴料金

6 歳～11 歳	100 円	6 歳未満	無料
12 歳～69 歳	200 円	70 歳以上	無料
		障害者	無料

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！
新型コロナウイルスの感染状況によっては変更有

【東通村保健福祉センター ☎ 0175-28-5600】