



江戸川みまもり隊だよ

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”



第144号
令和5年12月1日

地域の皆様お元気ですか！！
今年1年大変ありがとうございました。
来年もよろしくお祈りします。



毎年この時期が来ると、ヒートショックが話題にのぼります。
ヒートショックの認識を新たにして、命を守りましょう！！

●命を脅かすヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れる事です。突然死の原因となることもあります。冬は暖房を使用することで部屋と部屋との間で温度差が大きくなります。その為血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起こりやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多い為、特に注意が必要です。

- ① 浴室やトイレなど気温の低い部屋には暖房器具を設置するようにしましょう。
- ② 食後すぐや飲酒後、睡眠薬などの服用後の入浴は避けましょう。
- ③ 入浴前後には、水分を補給（コップ一杯が目安）する。
- ④ お風呂の湯温は熱すぎると血圧が高くなる為、41℃以下に設定。
- ⑤ お湯に浸る時間は短め（10分までを目安）に。
- ⑥ 高齢者は入浴前に家族にひと声かけ、家族は「いつもより入浴時間が長い」と感じたら遠慮せずに声をかけましょう。（あずみ苑 介護の便利帖より抜粋）

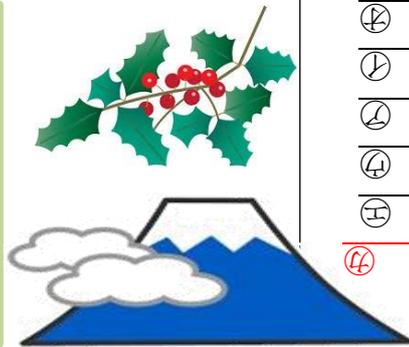
《クイズ》各地方の郷土富士！！ 何富士？ 何山？ 結び付けてみましょう！

例：青森県 ㊦ ㊧

青森県
岩手県
宮城県
秋田県
栃木県
北海道

- ㊦ 蝦夷富士
- ㊧ 出羽富士
- ㊨ 津軽富士
- ㊩ 仙台富士
- ㊪ 南部片富士
- ㊫ 日光富士

- ㊬ 鳥海山
- ㊭ 男体山
- ㊮ 太白山
- ㊯ 岩手山
- ㊰ 羊蹄山
- ㊱ 岩木山



- ㊲ 北海道
 - ㊳ 栃木県
 - ㊴ 秋田県
 - ㊵ 宮城県
 - ㊶ 岩手県
 - ㊷ 青森県
- 例：青森県 ㊦ ㊧
解答

「地域のお茶の間」(午後の開催無し)
12月22日(金) 江戸川コミュニティ会館
午前10時から12時
クリスマス会
(プレゼントあります)



皆様のご来場をお待ちしています

「みんなのいこい」
12月21日(木)

なごみの家 瑞江
9時30分から11時30分



将棋・囲碁・オセロ・麻雀

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明
事務所：江戸川区江戸川1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)
※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631