

新年、あけましておめでとうございます。本年も『どいむだより』を通じて、皆様が健康で明るく楽しい毎日をお過ごしいただけるような情報を発信いたします。

### ヒートショックについて

温度の急激な変化によって体温を一定に保つために血管が急激に収縮し、血圧や脈拍の変動を起こします。それにより、**失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞**を起こすことがあります。これを**ヒートショック**といいます。寒暖差が生じやすい**お風呂やトイレ**が要注意です！



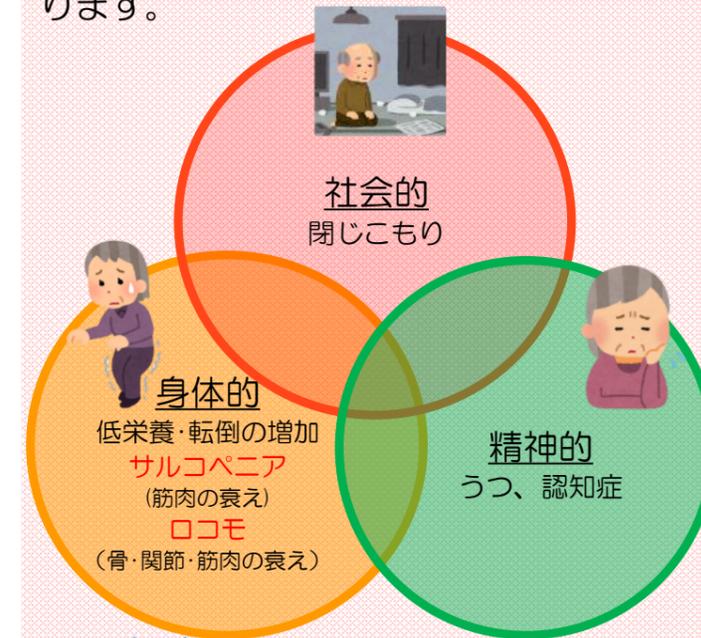
#### 予防方法

- 脱衣所や浴室、トイレへの**暖房器具設置**や手すりの設置。
- シャワーを活用したお湯はり**：高い位置からお湯をはるので、浴室全体を温めることができる。
- 入浴前に血圧をチェック**。
- 食後は30分以上、飲酒後は1時間以上の間を置いて入浴する。
- 入浴前後の水分補給**：脱水を防ぐ。
- お風呂のお湯の温度を高くし過ぎない：**38~40℃**が適温。

高齢者相談センターどいむでは、高齢者の日常生活上のあらゆる相談に応じています。お気軽にご相談ください。(相談は無料です)

### フレイルを予防しましょう！

フレイルとは、加齢とともに**体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態**を指します。そのまま放置すると、**要介護状態になるおそれ**があります。



簡単  
フレイル  
チェック!!

#### 指輪っかテスト

利き足でない方の足のふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲みます。

低 ← フレイルの可能性 → 高

囲めない      ちょうど囲める      隙間ができる

要注意

フレイルは健康な状態と要介護の中間に位置しますが、**生活の改善で健康な状態に戻すことができます。**



#### 指輪っかテストのポイント

- 膝が直角になるように座りましょう
- 脚の裏をしっかりと地面につけましょう

### フレイル予防のポイント

社会との関わりが薄れると、日々の活動量や、健康維持への意欲が低下してしまいます。**社会とのつながり**を失うことが**フレイルの最初の入り口**となります。**ドミノ倒し**にならないようにしましょう。



- 1.何でもいので身体を動かす。
- 2.たんぱく質をとる。
- 3.お口の健康に気をつける。
- 4.出かけて地域とつながる。
- 5.生きがい・やりがいを見つける。