



新春号 2024



阿南西部高齢者お世話センターだより

コロナ感染拡大が収まらぬ中、ウクライナ情勢、物価上昇と明るさに乏しい出来事が多かった令和五年。令和六年（2024年）は干支の「甲辰」、十二支では辰の年にあたります。龍は古代中国において、天上界を護る瑞獣の長として神聖視されていました。「富貴吉祥」を象徴する意匠としてしばしば描かれ、日本でも滝を登り得た鯉が龍になるという伝えから、立身や栄達を意味する「登竜門」の話などがよく知られる伝説上の生物です。竜が水や雲、翼を得るように、持てる力を存分に発揮して、飛躍する1年にしていきたいものです。

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。本年も阿南西部高齢者お世話センター職員一同地域の皆様の幸せを願い、一生懸命ご支援してまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



阿南西部高齢者お世話センター
(地域包括支援センター)

阿南市委託事業

阿南市羽ノ浦町中庄大知洲8-1
(ケアハウス健祥会アンダルシア内)

TEL 0884-44-6836

緊急の場合は、夜間・休日も対応
します。

ご近所デイサービスやほこ

開催日時：毎週火曜 13時から
場所：宮内集会所



理学療法士による
体力測定



骨密度・血管年齢測定

桶田パンジーご近所デイサービス

開催日時：毎週木曜 13時から
場所：桶田集会所



理学療法士による
体力測定



気をつけよう! “ヒートショック”

ヒートショックを防ぐには?



温かい部屋と脱衣所の
温度差を5℃以内にする



湯船の温度は
41℃以下にする



心臓から離れた
足先からかけ湯をする



入浴前後に300ml程度
水分を摂取する



お風呂から出るときは
ゆっくり立ち上がる



食後や飲酒後の
入浴は控える

ヒートショック危険度診断

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなど言われたことがある
- 自宅の浴室には暖房設備がない
- 自宅の脱衣室に暖房設備がない
- 1番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない または簡単にすませる
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らし、または家族に何も言わずにお風呂に入る



当てはまる項目が多いほど危険度が高く、
5個以上の場合ヒートショック予備軍…!