

# ニユニコ はあと

第112号

地域支え合い推進員情報誌

発行 垂水区地域支え合い推進員連絡会

編集 垂水区地域支え合い推進員・垂水区SCS

協力 垂水区社会福祉協議会・垂水区役所あんしんすこやか係



## 冬のお風呂に気をつけて！

～「ヒートショック」にご注意ください～

### ヒートショックとは

急激な温度変化による血圧の変化により、体に大きな影響を及ぼすことを「ヒートショック」といいます。

主な症状としては、一時的な脳虚血状態による意識消失があります。

浴室以外でも冷え込みやすい脱衣所や、トイレなどでも注意が必要です。



### 予防策

- 湯船のお湯は41℃以下にして、湯につかる時間は10分までにしましょう。
- 暖房器具などを使用して、脱衣所や浴室の温度差を小さくしましょう。  
また、シャワーで浴室内を暖めてから入りましょう。
- 入浴前には足元から心臓に向かって、順に「かけ湯」をしましょう。
- 高齢者が一人で入浴する場合は、家族に一声かけてから入浴しましょう。また、入浴中は家族から時々声をかけて様子を見ましょう。
- 食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を避けましょう。
- 入浴時にも汗をかきますので、脱水・熱中症にならないように、入浴前後に水分補給をしましょう。
- 夜に起きてトイレに行く際は、上着や靴下を身につけてから行くようにしましょう。



家の中でできる!

# 筋力トレーニングでフレイル予防! (筋肉編)



歩行や姿勢の保持に必要な足・もも・背中の筋肉を鍛えましょう!

用意するもの：安定した椅子

- ・呼吸を止めず、数を数えながら行いましょう。
- ・反動をつけずにゆっくり行いましょう。

## 太ももとお尻の筋トレ



- ①肩幅より少し広めに足を開き、手は胸の前でクロスさせます。
- ②背中は伸ばしたまま、少し前に傾け、体重を太ももに乗せます。
- ③4秒かけてゆっくりと立ち上がり、4秒かけてゆっくりとお尻を突き出しながら座ります。(膝がつま先より前に出ないように)
- ④10回(1セット)繰り返します。(余裕があれば2~3セット)

【注意点】

- ・膝に痛みが出る場合は中止しましょう。
- ・体が不安定になる人は、机などにつかまりながら行いましょう。
- ・膝はつま先の方向に曲げましょう。

## ふくらはぎの筋トレ



- ①肩幅に足を開き、つま先は正面に向けます。
- ②2秒かけてかかとをゆっくりと背伸びするように上げます。
- ③2秒かけてゆっくりと下ろします。
- ④10回(1セット)繰り返します。(余裕があれば2~3セット)

【注意点】

- ・太ももの内側を締め、足の親指に体重を乗せるように行いましょう。
- ・必ず椅子の背もたれなどを利用しましょう。

## 背中の筋トレ



- ①浅めに座り、背筋を伸ばしおなかに力を入れます。
- ②両肘をゆっくりと引き、肩甲骨を寄せていきます。
- ③その姿勢で10秒数えます。
- ④3~5回繰り返します。

【注意点】

- ・肩甲骨を中央に寄せることを意識しながら行いましょう。
- ・背中を反らさないようおなかに力を入れましょう。
- ・肩が上がらないようにしましょう。

出典：神戸市福祉局介護保険課 より



## あんしんすこやかセンターだより

「あんしんすこやかセンター」をご紹介します。

☆あんしんすこやかセンターは神戸市より委託を受けた高齢者の介護や見守りに関する相談窓口です。お住まいの地域により管轄センターが決まっています。

(地域支え合い推進員： )

☆月~金 9:00~17:30

☆電話： 日曜 祝日 時間外の場合、電話での対応となります。

通信欄：