

本年もよろしくお願ひ申し上げます

今年も岩野田だよりを通して、皆様に役立つ情報をお届けしてまいります。

冬場に多発！ ヒートショックにご注意を

ヒートショックは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。この血圧の急激な変動により失神や不整脈のほか、死に至ることもあります。

暖かい室内

寒い脱衣所・浴室

熱い浴槽内



血圧安定



血管が縮んで
血圧上昇

血圧急上昇



血管が広がり
血圧低下

血圧急降下

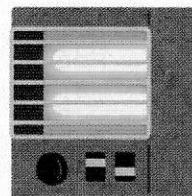
65歳以上の高齢者、高血圧、糖尿病、動脈硬化、肥満、不整脈の人、熱めのお湯が好きな人、食後や飲酒後にお風呂に入る習慣がある人などは、ヒートショックの影響を受けやすくなっています。

気温が下がる11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。

ヒートショックを防ぐポイント💡



- ◇ 入浴前に脱衣所と浴室を温める
- ◇ お湯は41度以下、つかる時間は10分以内
- ◇ 浴槽から上がる時は慌てずゆっくりと
- ◇ 食後、飲酒後すぐの入浴は避ける



ヒートショックは、少しの工夫でリスクを減らすことができます。意識して対策をしていくことが大切です。

安心して自分らしい生活を送るために 活用できる制度があります

日常生活自立支援事業

【対象者】

軽い認知症や知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が不十分な方で、この事業の契約内容を理解できる方

- ▶ お金や通帳の管理が心配なので預かりや支払いをお願いしたい
- ▶ 市役所等から書類が届いたけど内容が分からない
- ▶ 福祉サービスを利用したいけど手続きが分からない

岐阜市社会福祉協議会

岐阜市都通2丁目2番地
岐阜市民福祉活動センター内
(058) 252-6661

成年後見制度

【対象者】

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって判断能力が十分ではない方

- ▶ 金銭管理、不動産の管理をお願いしたい
- ▶ 入院の手続きや施設の入所の契約をお願いしたい
- ▶ 間違って購入してしまった物の取り消しをしたい
- ▶ 福祉サービス利用のための契約をしたい

岐阜市成年後見センター

岐阜市司町40番地1
岐阜市役所1階 高齢福祉課内
(058) 269-5501

岐阜市地域包括支援センター岩野田では、高齢者の方の日常生活自立支援事業や成年後見制度の相談を受け付け、必要な機関につなげます。お気軽にご相談ください。

岐阜市地域包括支援センター 岩野田

- 担当地区 岩野田・岩野田北
- 開所時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

- ご相談は無料です
 - 秘密は厳守いたします
- 岐阜市粟野東5丁目173番1

058-214-4640

(開所時間外の緊急時の相談は、転送電話で対応)

担当：井藤・木下・中村・三島木・安達

