

見守りネットワーク通信

冬の寒さと寒暖差 急な温度変化に **要注意!**

ヒートショックは急激な温度の変化によって起こる体調トラブルです。
寒い脱衣室から急いで浴槽に入ると、温度差によって血圧が急上昇または急降下します。
その結果、脳や心臓にダメージを与えて命に危険を及ぼすことがあります。

寒暖差の大きい場所と起きやすい事故

居間

脱衣室・浴室や
洗面所やトイレ



急激に冷えて血圧が上昇

「心臓病」や「脳卒中」が起こると
「転倒・骨折」の危険がある



脱衣室・浴室

浴槽

急激に温まり血圧が低下

「心臓病」や「脳卒中」が起こると
「溺死」、「転倒・骨折」の危険がある



入浴中のヒートショック・入浴事故予防

冬季は夏季に比べて、入浴中の死亡事故が約**11倍**に増加します。

ヒートショック対策は、脱衣室をあらかじめ暖めておくなど、寒暖差を少なくすることが大切です。

入浴前に
同居家族に
ひと声かける。
家族が遠方の場合、
入浴前後にメール等で
安否を伝える。



浴槽に
つかる前に、
かけ湯をして
体を慣らす。

入浴は
浴室全体が
暖まってから。



ひとり暮らしの
場合は、公衆浴場を
利用するなど、
なるべくひとりで
入浴しない。



湯温は
41℃以下に。



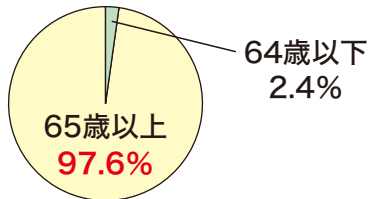
● インフルエンザを予防しましょう ●

“高齢者はインフルエンザにかかると…肺炎や持病の重症化を起こしやすい”

インフルエンザにかかると肺炎を招く
おそれがあります。

肺炎によって亡くなる方のほとんどが65歳以上の高齢者です。

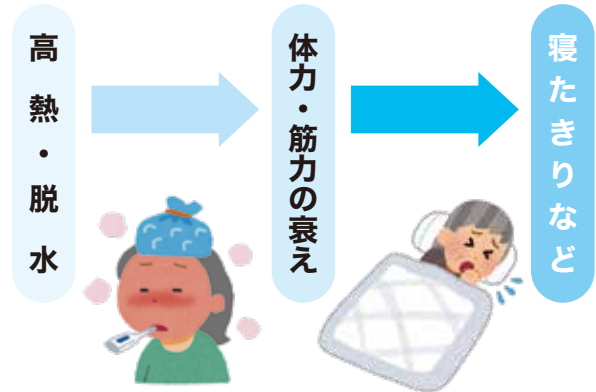
肺炎による死亡者の年齢



厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計」より

持病の悪化や全身の衰弱

特に糖尿病・腎臓病・心臓病・喘息などの病気が悪化するおそれがあります。



新型コロナワクチンと同時接種が可能です！

インフルエンザワクチンの 予防接種を受けましょう



ワクチンはインフルエンザを発症するリスクを減らし、発症したとしても、重症化を防ぎます！

※台東区では、65歳以上の高齢者は無料で接種できます。

日頃から感染対策を実施しましょう

- 外から帰ってきたときの手洗い・うがい
- バランスの良い食事を心がけるなど、抵抗力を高める
- 室内の適度な湿度を保つ



感染に気をつけながら支え合いを

🌸 感染に気をつければ外出や交流も可能です

🌸 家族や友人との支え合いを大切に

外出しにくい状況でも、家族や友人たちと、電話やメールを使って積極的に交流しましょう。感染予防に気をつけながら、ご近所の方や友人たちと交流したり、支え合うことが地域で安心して暮らしていくためには大切です。

たいとうメールマガジン“高齢者見守りメールマガジン”配信中

「高齢者見守りメールマガジン」とは、認知症等で行方不明になった高齢者の早期発見・保護による事故防止を目的とし、メール配信の登録をされた方に、行方不明の高齢者の情報を配信し、可能な範囲で捜索に協力していただくものです。また、認知症や見守りに関する研修や講座のお知らせなども配信しています。

登録
方法

右記の二次元コードを読み取り、ご自分のメールアドレスを登録してください。
区公式ホームページ「たいとうメールマガジン」からも登録ができます。



【問い合わせ先】 台東区役所 介護予防・地域支援課 地域支援担当 電話 03(5246)1225