



ヒートショックとは

入浴中に亡くなるのは
全国で年間約14000人と推測されていますが、
原因の多くはヒートショックである可能性があります。

浴室とトイレは家の北側にあることが多く、
冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、
熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。
お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。
寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。



脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置が効果的です。

ヒートショックへの対策として重要なのは、寒い季節に脱衣所や浴室を温かくすることです。
また、体を露出させる場所のトイレも温かく保つと効果的です。暖房器具を活用し、ヒートショックを予防しましょう。また、入浴の際の予防方法の一例をご紹介します。

- 『シャワーを活用したお湯張り』 ⇒ 浴室全体を温めることができます。
- 『夕食前・日没前の入浴』 ⇒ 外気温が高く、人の生理機能が高い時間帯のため。
- 『食事直後・飲酒時の入浴を控える』 ⇒ 血圧が下がりやすいため。
- 『湯温設定 41度以下』 ⇒ 急激な血圧低下を防げるため。
- 『ひとりでの入浴を控える』 となります。



ヒートショックを予防し、この
寒い冬を乗り越えましょう

参考：NHK首都圏ナビ

【今月のアロマ情報】

「明日からすぐに役立つ！足の見方とフットケア」
～ケアマネジャー、多職種でつなぐ

在宅連携のポイント～



日時：2023年11月15日（水） 19：00～20：30

会場：市民活動センタープラッツ（府中市）第1会議室6F
定員 36名

講師：西出 薫先生
（看護師、フットケア指導士、フットナースK代表）

フットケア歴 20年、1万人越えのフットケア実践経験のあるフットケア専門ナースです。

対象：地域の看護師、介護士、ケアマネジャー、療法士等

参加費：無料

オムソーリ主催

フットケア研修のお知らせ

こんな方におすすめの研修です

- ・足の見方を習得したい！
- ・爪切りの手技を知りたい！
- ・連携や報告のポイントを知りたい！



オムソーリが取り組んでいる
アロマを使用したフットケアの
事例も展示します！！
申込はこちらから⇒⇒⇒⇒⇒

おすすめの購入サイト

【Mont Saint Michel (モンサンミッシェル)】 | オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中
<https://www.aromastore.jp/>





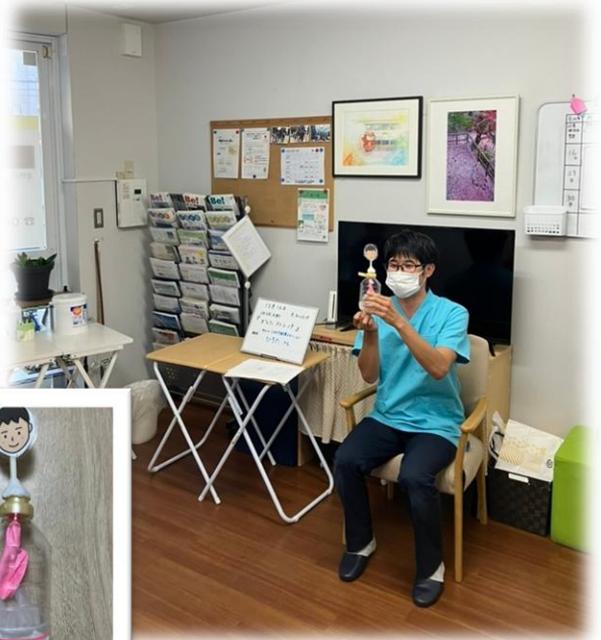
【ピックアップ】

リハビリの廣田です。

先日、東府中のフラットさんで【座位でできる運動】について話をする機会を頂きました。実際に話した内容の一部も含めて報告させていただきます。

今回は作業所が終わったばかりの方に、座位でできる運動ということで、上肢の運動、下肢の運動、腹式呼吸の練習、運動を継続するポイントなどを実際に行ってもらいながら話をしました。少人数だったので最後は個別の身体に関する悩みもお聞きしながら必要な運動の話をさせて頂きました。

参加して頂いた皆さんは、最後まで熱心に話を聞いて頂き、メッセージを書いて頂きました。参加して頂きありがとうございました。



←腹式呼吸説明のための小道具

今回、お話させて頂いた中の【最後には運動を継続するポイント】を一部紹介させていただきます。

工夫①取り敢えず週2~3、1~2週間行ってみる

- ⇒運動を始めるのも抵抗がある。
- ⇒目標を高くせず、1~2週間だけやってみよう。
- ⇒1~2週間やって、できそうならもう1~2週間やってみる。
- 1~2週間やって、いやなら、他の運動を考えよう。

昨日は運動やった？



工夫②家族・友人と取り組む(周りの方へ行った運動の報告するだけでも効果的)

- ⇒体調の変化・気分の変化に左右されて運動を続けることが難しいことも、、、
- ⇒一人では1回休む・2回休む...繰り返すとだんだんやらなくなってしまう。
- ⇒家族・友人とお互い支え合いながら取り組むことでやる気を維持することが出来る。

今回のように・・・

看護師による、介護方法、食事栄養の話、健康相談など。
リハビリスタッフによる、運動、姿勢、生活動作、疾患に対する注意点、介助方法など。
今後も、ご希望ありましたら、地域の方々にお話させて頂こうと思っています。
何かありましたら連絡頂けたら幸いです。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号:1363890185

電話:042-310-9748 FAX:042-310-9749

営業時間8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部