



# 福祉相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！

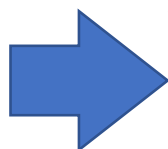
### 寒いお風呂でヒヤッとしたら… ～冬のヒートショックに気を付けて！～

“ヒートショック”とは…急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、失神や脳卒中などを引き起こすことです。

#### ～お風呂に入るとき～



脱衣所が寒い！  
(血圧が上がる)



目が回るなあ  
(血圧が下がる)

#### <ヒートショック対策のポイント>

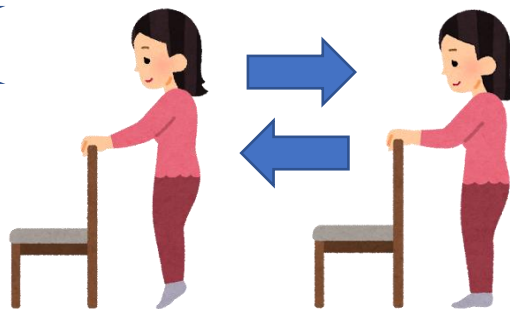
- ・浴室乾燥・小型ヒーターを活用して、事前に暖かくする
- ・お湯の温度は41度以下に設定する
- ・入浴前に、家族へ一言声をかける
- ・入浴前後は、水分摂取をこまめに行う



#### お家で簡単！ストレッチ方法

- ① 椅子などに掴まり、体を支えてつま先立ち
- ② 地面にかかとを降ろして休憩する
- ③ 交互に10回繰り返す

血流を良くし、筋力、骨密度を上げましょう！



【問い合わせ先】

東部福祉相談センター（85-6110）  
南部福祉相談センター（89-8820）

西部福祉相談センター（88-8005）  
北部福祉相談センター（88-7260）



社会福祉法人  
豊川市社会福祉協議会