



おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家（中央小学校内）
 472-2716

月	火	水	木	金
1 転倒, 介護予防体操 アピ・アスポ・ツクラブ	2 節分の日 豆まき会 	3 大正琴に合わせて楽しもう	4 額飾り作り① (誕生会の手形)	5 額飾り作り② 
8 手芸教室 指導 山本逸子さん	9 折り紙 星型のお皿	10 ★ いきいき体操 指導 有山静子さん	11 祝日 建国記念日 	12 手作りの日 吊るし雛
15 ★ 為になるお話 黛貞夫さん	16 ★ 研修医 健康相談、ミニ講座	17 ★ 脳トレ 	18 座ってできる太極拳 指導 富田さん 谷さん カレンダー	19 楽しい講話 稱慶寺 竹島宗人さん 楽しく英語 伊藤澄子さん
22 手芸教室 指導 山本逸子さん	23 祝日 天皇誕生日 	24 習字教室 指導 五十里鉄代さん	25 体を動かして 春を迎えよう	26 手作りの日 吊るし雛

★…職員研修会のため午後帰宅します

しっかり予防！冬季のヒートショック

暦の上では立春を迎える2月。とはいえまだまだ寒さが厳しい季節です。

「ヒートショック」とは、気温の低い屋外から温かい屋外への移動や、温かい部屋から寒い部屋への移動による急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに起こる健康被害の総称です。特に注意したいのが入浴時です。

入浴時のヒートショック対策をしてみましょう。

- (1) 入浴前に脱衣室と浴室を温かくしておく
- (2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- (3) 湯船の温度はぬるめ（42度以下）とし、長湯を避ける
- (4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- (5) 入浴前のアルコール・食後の入浴を控える
- (6) 血圧が高い時には、入浴を控える
- (7) 家庭内で「見守り体制」を作る



住まいの中でも温度差を少なくするためにも、防寒対策をしてまだまだ寒さ厳しい2月を乗り越えていきましょう
 《参考》

部屋の温度：15度以上28度以下に保たれている

洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20度以上