



事業所が移転しています！

5月1日付で、センターの事務所が東葛病院附属診療所（下花輪）内1階に移転しています。資料を閲覧できる開放的なスペースもありますので、お気軽にお越しください。



冬の入浴は、ヒートショックに注意しましょう！！

冬場、暖房で暖かくしている居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差が10℃以上になる事はまれではありません。このような温度環境下で入浴する場合、比較的小さい動きの中で急激な温度変化が短時間のうちに起こり、これに伴い血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを「ヒートショック」といいます。入浴時の温度差が大きくなりがちな12月・1月は一年のうちで入浴中の突然死が最も増えるので特に注意が必要です。



【ヒートショックの影響を受けやすい人】

- ・ 65 歳以上である
- ・ 高血圧・糖尿病・動脈硬化の病気をもつ
- ・ 肥満気味である
- ・ 睡眠時無呼吸など呼吸器官に問題がある
- ・ 不整脈がある
- ・ 自宅の浴室や脱衣所に暖房器具がない
- ・ いわゆる“いちばんぶろ”に入ることがおおい
- ・ 熱いお風呂が好き
- ・ お酒を飲んでから入浴する事がある

◎事故を未然に防ぐためには！◎

居間と脱衣所と浴室との温度差を出来るだけ小さくしておくこと大切です。また、ぬるめの湯加減でじんわり体を温めるのがいいようです。

まちかど教室・認知症サポーター養成講座など開催します！

地域でお住まいの方々が、元気で楽しく、生きがいをもって過ごすために、様々な講演を開催しています。内容は、地域のご要望にお答えしています。



家族と一緒に考えます！

①介護をしている家族の会 クローバーの会

日時：平成 29 年 02 月 16 日（木）10 時～ 場所：初石公民館講義室

介護しているご家族の集い、情報交換の機会です。ぜひお気軽に、お問い合わせください。来年度も偶数月で開催予定です。

②「えがおの談話室」は第三金曜日 午後 13 時～

ふれあいの家「えがお」で開催しています。こちらもぜひお気軽にお問い合わせください。

◎最近の開催について◎

《高齢者の安心安全講座》を初石公民館と共催で、3 回シリーズで開催しました。9 月 1 4 日第 1 回は消費者被害とエンディングノートと題して、消費生活センターの方に講義して頂きました。

12 月・1 月は空き巣被害・振り込め詐欺被害などの多い時期になりますので、お気を付け下さい！

高齢者なんでも相談室（地域包括支援センター）とは、高齢者の総合相談窓口として市内 4 か所に設置されています。社会福祉士、保健師（又は看護師）、主任ケアマネジャーといった専門家がいて、医療や福祉の相談にのります。お住いの地域は、中部地域となります。

高齢者なんでも相談室・流山市中部地域包括支援センター

〒270-0174 流山市下花輪 409-6（東葛病院附属診療所内 1 階）

電話：04-7150-2953 ファックス：04-7158-8419