

今年もあとわずかとなりました。寒い時期にはお風呂で温まりたいものですが、入り方に注意しないと、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険が高くなります。

こうした病気を防ぎ、安全に入浴するためのポイントを紹介します。



安全に入浴するためのポイント



① コップ一杯の水を飲む

脱水を防ぐために、入浴前に200ml程度の水を飲む。

② 脱衣所と浴室を暖める

脱衣所にはヒーターを置いて暖める。浴室は浴槽のふたを半分開けてお湯をため、暖かくする。お湯につかる時の急激な血圧上昇を防ぐ。

③ かけ湯をする

お湯につかった時の急激な血圧上昇を防ぐために、心臓から離れた足、太もも、おなか、胸の順にかけ湯をする。

④ お湯につかる

お湯の温度は39~41℃にする。5~10分程度お湯につかったら出る。浴槽から出た直後はすぐに動かず、腰かけて休むと良い。

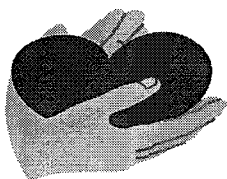
入浴時に注意が必要な人

中高年以上で、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症などがある人は、入浴による血圧の急上昇・急降下により、血栓が形成しやすく、増大しやすくなります。その結果、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。

家族介護者教室

日 時 平成31年1月17日(木) 午前10時～12時

内 容 「スウェーデン式ハンドセラピー」
会 場 あいぼっく 4階 講習室・休養室
対 象 ご家族を介護されている方、また過去に介護をされていた方
定 員 20人(申し込み順)
参加費 無料
持ち物 バスタオル
主 催 昭島市地域包括支援センター
申し込み・お問合せ
昭島市役所 介護福祉課地域包括ケア担当
☎ 544-5111 内線(2144)



高齢者の万引きについて

近年、万引きに占める高齢者の割合が、少年よりも大きくなってきています。また、万引きは再犯者率が高く、特に高齢者は、平成28年に万引きで捕まった人の約6割が過去に万引きを含む犯罪歴がありました。

万引きの実態調査から

① 生活のレベルは？

高齢被疑者は、生活困窮者レベルの人は少ないにもかかわらず、「生活が苦しい」「他の人と比べて生活レベルが低い」と感じている方が一般の高齢者と比べて高いことが分かりました。

② 認知機能などは？

一般の高齢者に比べて、高齢被疑者には認知機能の低下が疑われる方が多いことが分かりました。また、同世代と比べて体力の衰えを実感している割合が高いこともわかりました。

高齢者の万引きを防ぐには

高齢被疑者に、「これからの生活で大切にしていきたいこと」という質問をしたところ、家族や親しい友人との交流や適度な運動、心の安定を望んでいることが分かりました。

身近にいる高齢者に、あいさつなどの声かけをすることで高齢者の孤立を防ぐことができます。

また、生活の悩みごと、認知症の不安などがある場合には、福祉・介護の窓口への相談や専門の医療機関の受診をおすすめします。