



## もも通信

令和6年1月発行

### ヒートショックに気を付けて！

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？  
朝晩が冷え込むこの季節、ヒートショックにご注意ください！  
ヒートショックとは、急激な温度変化によって脳卒中や心筋梗塞、失神などを引き起こします。

温かい部屋から冷えた脱衣所で服を脱ぎ、熱い湯船につかると血圧が急激に上下し、リスクが高まるので、特に冬の入浴時はヒートショックが起こりやすく注意が必要です。

#### ☆ヒートショック予防のポイント☆

- ・脱衣所・洗面所に暖房器具を設置し、寒暖差を小さくする
- ・入浴前後に水分補給をする。飲酒後は入浴を避ける
- ・手足の先など体の末端からかけ湯をする



### 見守り声かけ訓練を開催しました！

11月に桃園地域で『見守り声かけ訓練』を行いました。認知症などで困っている役と、声をかける役に分かれて、実際にどのように声をかけたらいいのか、「声かけ」の場面を模擬体験しました。

「認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して」訓練を重ね、日頃から気にかける地域づくりに取り組まれています。みなさんの地域でも、「認知症かな？」と気になる方がいたり、「認知症の方にどのように声をかけたらいいのか訓練・講座を受けたい」などありましたら、一度お気軽にご相談ください！



目線を合わせて、  
急がせずに話を  
伺います

発行・問合せ

## 中央区地域包括支援センター

社会福祉法人 大阪市中央区社会福祉協議会

tel:06-6763-8139

住所：大阪市中央区上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも 1階

開設時間：平日9時～19時 土曜9時～17時30分（日・祝・年末年始は休み）