



堺第1高齢者支援センター・ 相原あんしん相談室便り



一年の中で一番寒い季節になりました。
今回は『ヒートショック』の特集です。



『ヒートショック』はなぜ起こるの！？
～浴室やトイレ、家の中の「寒い場所」で起こりやすい～

血管が縮む⇒血圧上昇

①トイレで冷たい便座に座った時、洗面所で冷たい水に触れた時など「体が縮む寒さ・冷たさ」を感じることがあります。この時血管は体温を逃さないように、ギュッと縮みます。それにより急激な血圧上昇が起こり、血管が詰まり、心筋梗塞を起こしたりします。

血管が広がる⇒血圧低下

②温かいお風呂に入ると、血管が広がって血圧が下がります。血圧低下によって、めまいや目の前が真っ暗になって脳貧血を起こし、転倒などの事故の原因になります。

急激な血圧の変動を抑えることが、
ヒートショックを防ぐポイントです！

『ヒートショック』を防ぐには！？
以下の事に注意して過ごしましょう。

- ・室内の温度を一定に保つ
- ・入浴前に浴室や脱衣室を温めておく
- ・お湯の温度は少し低め（41℃以下）に
- ・食事の直後や飲酒状態で入浴しない



気温の下がる夜より、
昼間過ぎから夕方まで
に入浴を済ませるなどの
工夫をすると良いで
すね💡





活動報告・お知らせ



報告 『あんしんカフェ』

1月13日（金）10：00～12：00

スターキッズで開催しました。

折り紙の先生に来てもらい、皆さんとコマを作りました。

体操をしたり、お話したり、ゆっくりと楽しい時間を過ごしました。



お知らせ

『あんしんカフェ』が変わります。

『認知症予防カフェ』として新しいプログラムを取り入れ開催します。今年5月から奇数月で開催！！
ご興味のある方は支援センターまでご連絡下さい。

お知らせ

家族介護者教室

開催 令和5年3月9日（木）

日時 13：00～15：00

場所 中相原会館

認知症の方の対応について講座を開催します。ご興味のある方は支援センターまでご連絡下さい。



丸山地区で新しく

町トシの自主グループの立ち上げ支援を行っています。

2/14・21・28

丸山公会堂で13時半から

『スタート応援講座』を開催します。

ご興味のある方は支援センターまでご連絡下さい。

相武
カントリー
倶楽部

東京家政
学院

東京家政
学院前

町田
街道

相原
十字路

堺第1高齢者支援センター

（老人保健施設サンシルバー町田内）

TEL：042-770-2558

所在地：相原駅より東京家政学院行バスにて終点下車、徒歩10分。

相原
駅

相原あんしん相談室

TEL：042-700-7121

所在地：相原駅東口より徒歩1分。

ご案内

開所日 月～土

（日祝休日12/29～1/3を除く）

開所時間

8：30～17：00

緊急時は上記時間以外でも対応します。