

憩う通信

地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4

TEL: 03-5837-1280



費用
無料

日常動作と 身の回りのケア

～ 移動やイレ介助のポイント ～



移動の介助

トイレ動作の介助

日時 10月16日(金) 10:00～11:30

会場 伊興地域学習センター 2階 第1学習室

イスで エクササイズ

～ 座ったままで からだを動かそう! ～



日時 10月27日(火) 13:30～15:00

会場 地域包括支援センター伊興 2階

LINEで 脳活ラボ



日時 11月20日(金) 13:30～15:00

会場 伊興地域学習センター 2階 第2学習室

出張相談

みんな
de
いこう



日時 11月28日(土)

会場 みんな de いこう内で開催

ものの忘れ相談

～ いつまでも 自分らしく 安心して暮らすために ～



日時 12月18日(金) 14:00～16:00

会場 地域包括支援センター伊興

認知症サポーター 養成講座

～ 知ることから はじめよう ～



日時 12月23日(水) 13:30～15:00

会場 地域包括支援センター伊興 2階

冬のお風呂は**要注意**！

ヒートショック

を防ごう

ヒートショックとは？

暖かい場所から寒い場所へ移動したときに、急激な温度変化で血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中等を引き起こすことです。



ヒートショックを防ぐための6つのポイント

1 脱衣所・浴室を暖める



暖房器具や浴室暖房を使い、室温の差を少なくしましょう。

2 お風呂のお湯は熱くしすぎない



熱いお湯は血圧が上がりがやすく、危険です。41℃以下を目安にしましょう。

3 入浴前に水分補給



入浴前後に、コップ1杯程度の水分をとりましょう。

4 食後すぐ・飲酒後の入浴を避ける



食後すぐや、飲酒後は血圧が変動しやすくなります。少し時間をおきましょう。

5 浴槽から急に立ち上がらない



ゆっくりとした動作を心がけ、立ちくらみに注意しましょう。

6 家族に「今からお風呂に入る」と伝える



万が一のときに、早く気づけるようにしましょう。

◆くらしの保健室

10月 1日(木)

11月 2日(月)

12月 1日(火)

時間 13:30 ~ 15:00

場所 包括支援センター伊興
2階会議室

◆介護者サロン

10月 21日(水)

11月 18日(水)

12月 16日(水)

時間 13:00 ~ 14:00

場所 コミュニティKoen
てらまちハウス
(東伊興4-14-4)

10月 28日(水)

11月 25日(水)

12月 23日(水)

時間 13:30 ~ 15:00

場所 タイムレンタルK
(伊興本町1-16-39)

↓問い合わせ先はこちら

地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4

TEL 03-5837-1280

(受付時間 9:00 ~ 17:00 祝・日除く)

