



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第157号  
令和7年1月1日

地域の皆様 新年おめでとうございます

今年も地域の皆様と共に笑顔で

毎日を過ごしていきたいと思ひます



## 冬は特に注意!! お風呂で多いヒートショック

ヒートショックは急激な気温差によって、血圧が激しく上下し、めまいや失神、心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害を引き起こすショック症状のことを言ひます。お風呂での不慮の事故は交通事故の2倍以上起きています。

### 《入浴中のヒートショックを防ぐポイント》



食後すぐ、飲酒後、睡眠薬等服用後は入浴禁止。



浴槽、脱衣所は暖めておく。



入浴前後にコップ1杯の水分補給を忘れずに。



入浴前は同居者に声をかける。



お風呂の温度41℃以下、湯船につかる時間10分まで。



浴槽からはゆっくりと立ち上がる。

ヒートショックを防ぐポイントを守って快適なお風呂で温まりましょう!

### ＜お風呂の主な健康効果＞

リラックス効果・血行促進・疲労回復・免疫力の向上・睡眠の質の向上などがあげられます。

参考資料：消費者庁リーフレットより抜粋

新メンバー紹介：鈴木 初美

早く皆様のお顔とお名前を覚え、お役に立てるよう頑張ります。



### 「地域のお茶の間」

1月24日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「昔遊び」(カルタ取り・すごろくゲーム等)

次回開催日：2月21日(金)



### 「みんなのいこい」

1月23日(木)

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日：2月20日(木)



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3 (社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631