



保健師のおはなし

問ふれあいセンター
Tel 52-2000

冬のヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳内出血などの健康被害を引き起こすことです。



ヒートショックを予防するための3つのポイント



① 部屋間の温度差を小さくしましょう

部屋ごとの温度差を小さくすることが大切です。入浴時は湯温を41℃以下にし、浴槽のふたを開け、床にお湯をかけるなどをして浴室を温めましょう。気温の高い日中の入浴も効果的です。

② 入浴は食後1時間以上あけましょう

食後は胃や腸に血液が集まることで、血圧が下がります。その状態で入浴すると血圧が上がり、変動が大きくなります。また、汗で水分が減ると血液が濃くなり血栓ができやすくなるため、入浴前後に水分補給をしましょう。

③ 血圧が高い方は、生活習慣の見直しを！

血圧が高くなるとヒートショックを起こしやすい傾向があります。塩分の多い食事、飲酒や喫煙、睡眠不足などの生活習慣や、便秘時のいきみが原因で、血圧値が高くなることがあります。今一度、ご自身の生活習慣を見直し、年に1回の健康診断と日頃の血圧測定により、健康状態を確認しましょう。

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ（オアリパ+）で参加している方は、QRコードを読み取ると、1ポイント付与されます。（最大2ポイントまで）



みまも いんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶「認知症初期集中支援チーム」の活動について

市では、認知症になっても自立した生活を送れるよう、医療や介護の専門職がチームとなって、ご本人やご家族に対し相談対応や支援を行っています。認知症の進行を緩やかにし、より長く在宅生活を続けるためには、早期の診断・治療がとても大切です。

皆さんの周りに認知症が疑われ、必要な支援を受けていないと思われる方がいましたら、まずは下記までご相談ください。

問ささえあいセンター（地域包括支援センター）Tel 54-3077

12月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
7 （日）	明円医院 Tel 53-2100	定岡歯科医院 Tel 0164-32-4118 （妹背牛町1区9）	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
14 （日）	市立病院 Tel 54-2131	コスモデンタルクリニック Tel 23-3630 （滝川市大町3丁目4-16）	
21 （日）	いとう内科循環器科クリニック Tel 55-3355	しらかば歯科 Tel 76-4181 （新十津川町中央308-16）	アース調剤薬局 Tel 52-7081
備考	診療は9:00～17:00で、夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口：Tel 74-7107 （砂川薬剤師会） ※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

12月28日から1月3日までの休日当番については、次号で掲載します。

12月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい 2日（火）13:30～
- ☑ ひだまりカフェ 16日（火）13:30～
- ☑ 無料法律相談 5日（金）13:00～ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ・クリスマススペシャル 13日（土）14:00～
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ 25日（木）11:00～
- ☑ ゆう百歳体操 毎週月・木曜日 10:00～（1、4、8、11、18、22、25日）※1、8日は11:00～
- ☑ 健康教室「ふまねっと」 10日（水）、24日（水）10:00～
- ☑ いきいきひろば 5日（金）、10日（水）、25日（木）10:00～
- ☑ レコードコンサート 20日（土）10:00～
- ☑ 認知症を抱える家族の交流会 15日（月）10:00～



問すないる ☑市役所 ☑図書館 ☑地域交流センターゆう ☑公民館 ☑ふれあいセンター