

2月16日～28日の行事予定

日・曜日	行事名	場所	時間	内容
16 木	大信田介護予防教室	大信田公民館	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
18 土	生活とこころの相談会	八森保健センター	午後1:00～ 午後4:00	詳細は1月25日発行のお知らせ版をご覧ください。
20 月	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
	交流サロン「らべんだー」	埴川健康センター	午後1:30～ 午後3:30	陽だまりの会会員がおいしいコーヒー、お茶を準備してお待ちしております。「ほっとした時間を過ごしたい」「誰かと話したい」「近くにきたついでに」どなたでもお気軽にお立ち寄り下さい。
21 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：体を動かして遊びましょう（赤ちゃん体操） 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608
	高野々介護予防教室	高野々コミュニティセンター	午前10:00～ 午前11:30	自宅で出来る簡単な体操や脳を活性化させるゲームなどを行います。
	八峰町定例教育委員会	ファガス	午前10:00～	詳しくは学校教育課へ ☎77-2816
	あった会	ファガス	午後1:30～ 午後3:30	読み聞かせサークル「かもめ」が、絵本の読み聞かせなどをします。マスクの着用をお願いします。
22 水	乳児健康診査	八森保健センター	受付：午前9:15～ 午前9:30	対象：令和4年4月生～令和4年5月生 令和4年7月生～令和4年8月生 令和4年10月生～令和4年11月生
	心配ごと相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～正午	担当：富山則夫相談員 ※相談をご希望の方は事前にご連絡ください。 ☎77-3551
	喜楽けんこうクラブ活動	峰栄館	午後2:00～ 午後3:30	内容：バランスボールを使った運動 問合せ先：喜楽けんこうクラブ代表 ☎090-2366-9985
24 金	内荒巻カフェ	内荒巻コミュニティセンター	午前10:00～正午	認知症のご本人やご家族・地域住民、専門職の人など誰もが気軽に集まり、交流を楽しむ場です。 対象：内荒巻地区の方 参加費：100円 問合せ先：八峰町地域包括支援センター ☎77-3200
25 土	八峰町スポーツ文化栄誉賞授与式	峰栄館	午前10:00～	問合せ先：生涯学習課 ☎76-2323
26 日	いさりびサロン ※中止の場合あり	漁火の館	午前10:00～正午	対象者：岩館第2地区にお住まいの方 参加費：1人100円 お茶やおいしいお菓子を用意しております。
	もりのカフェ	榎台コミュニティセンター（ぬかもり館）	午後1:30～ 午後3:30	「ぬかもり館」に集まって「お茶を飲みながらおしゃべりする」交流の場です。「もりのカフェ」ののぼりが目印です。
27 月	行政相談	八峰町社会福祉協議会	午前9:30～ 午前11:30	担当：辻正英委員
	のんき会	沢目駅舎内	午前11:00～ 午後4:00	心の病を持っている方が情報交換する場です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。
28 火	子育てひろば	子育て支援センター「あいあい」	午前10:00～ 午前11:30	対象者：乳幼児と保護者、妊婦さん 内容：歌、手遊び、ふれあい遊び、季節の製作等 問合せ先：子育て世代包括支援センター ☎76-4608

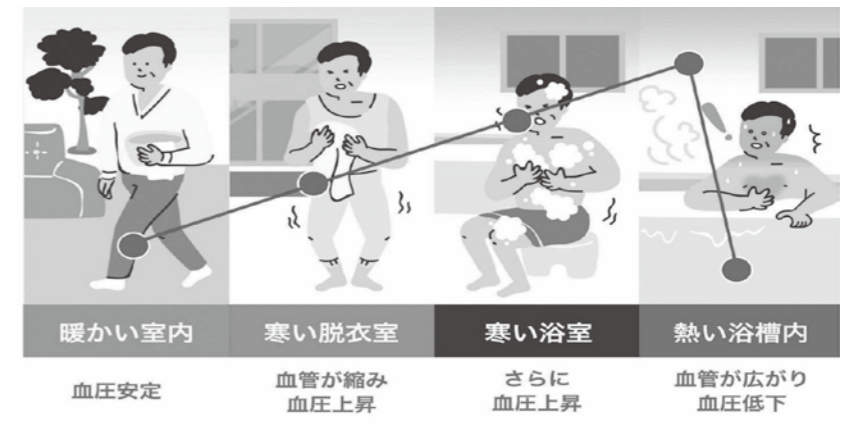
健康はっほう21ひろば

冬季に多発する入浴中の事故 “ヒートショック” に気をつけましょう!

体を温め、1日の疲れを癒やしてくれるお風呂ですが、11月から4月にかけての寒い季節には、入浴中に気を失い、浴槽内で溺れる事故が多くなります。しっかりと予防して事故を防ぎましょう。

〈ヒートショックとは?〉

急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動し、心臓や血管の疾患が起こること。
◎入浴時に、暖かい部屋から寒い脱衣室や浴室に入ること、熱い湯船に浸かることで、血圧が急変動し、意識障害や不整脈等を起こし、浴室での転倒や浴槽で溺れる危険性があります。また、長時間熱い湯船に浸かることで発汗による脱水（熱中症のような状態）を引き起こし、入浴中の事故につながると考えられています。



〈ヒートショック〉急激な温度差と血圧の推移イメージ図

〈セルフチェックシートで確認してみましょう〉

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある | <input type="checkbox"/> 1人暮らし、または家族に何も言わずにお風呂に入る |
| <input type="checkbox"/> 飲酒後に入浴することがある | <input type="checkbox"/> 浴槽に入る前のかけ湯をしない |
| <input type="checkbox"/> 自宅の脱衣室に暖房設備がない | <input type="checkbox"/> シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける |
| <input type="checkbox"/> 自宅の浴室には暖房設備がない | <input type="checkbox"/> 熱い風呂が大好きだ |
| <input type="checkbox"/> 1番風呂に入ることが多い | <input type="checkbox"/> 入浴前・後に水分をとらない |

目安として5個以上にチェックがついた場合「ヒートショック予備軍」とされています。

〈入浴で気をつけたい7つのポイント〉

入浴前	入浴中	入浴後
<ul style="list-style-type: none"> 十分な水分補給 温度差をなくす (◎暖房器具を使用して、脱衣室や浴室をあたためておくのがおすすめ) 入浴前は家族で声かけ 	<ul style="list-style-type: none"> 湯船に入る前かけ湯 (◎足→腹→胸の順に体を慣らす) お湯の温度は41度以下 お湯に浸かる時間は10分までを目安に 	<ul style="list-style-type: none"> 入浴後もしっかり水分補給

〈参考資料：NORITZ、ヒートショックにご用心！（港区×大塚製薬）〉