

保健師のいきいき通信
元気で長生きの秘訣!
「入浴編」

これからの寒い季節、お風呂で冷えた体をゆっくり温めるのは、1日の疲れを癒し、心身ともにリラックスできる最高の方法です。
しかし、その反面、高齢者の入浴事故が多くなります。入浴時の突然死の原因には、心疾患、脳血管疾患、溺水があげられます。そこで、高齢者が入浴する際の体の変化や事故の危険性、事故を起さない安全な入浴法について考えてみたいと思います。

◆入浴時の血圧の変化

脱衣室・浴室の室温とお湯との温度差が大きいと、血圧や脈の上昇により脳血管や心臓に負担がかかり、脳出血や心臓発作などをおこす危険性が高くなります。また、そのまま入浴を続けると、血圧が下降し、めまいや意識障害をきたし溺水に繋がります。発汗による水分不足は、血液の粘り気を増し、脳梗塞や心筋梗塞の危険性を高めます。

◆転倒が多い場所は次のとおりです。

- ・浴室の濡れたフロア
- ・滑りやすい浴槽
- ・浴槽のまたぎ
- ・浴室への出入りでの段差
- ・自宅の浴室、浴槽はいかがですか。見直してみたいかがでしょうか。

◆安全な入浴法

- ・家庭での簡単な工夫や注意点などいくつか挙げてみました。
- ・お湯の温度は41℃以下
- ・入浴前に脱衣室や浴室の温度を24〜26℃程度に温める



- ・長湯はせず、20分以内が理想。浴槽に入っている時間は5分位、浴室に時計を置いておく。
- ・お風呂に入る前にコップ1杯の水を飲む（のどが渇いたという実感がなくても）、お風呂から上がった後に水分補給を心がける。



- ・一番風呂を避ける。
- ・肩までどっぷり浸からず、半身浴が望ましい。肩にタオルをかけるなどの工夫で体を冷やさないようにする。
- ・飲酒後、食事直後や早朝、深夜は避ける。



- ・安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避ける。
- ・手すりや滑り止めマットなどを利用する。
- ・浴槽に入るときは、手すりや浴槽の端をしっかりと掴む。
- ・浴槽の中では、急に立ったりしない。
- ・家族に一声かけてから入浴する、家族はこまめに声をかける。
- ・一人での入浴に不安がある場合は、介助人（家族・ヘルパーなど）が付き添う。また、安全な入浴方法（デイスリーブの利用など）を考える。
- ・気温の低い日は、夜早めに入浴する。

子育て支援センター
わがあゆ
☎0287-96-5223

☆冬の健康について☆
11月24日(水) 10:00～
寒さに向かい、風邪やインフルエンザが流行る季節になります。それらを予防するためにはどんな事を心がけたらいいのかなど、保健師さんからお話を聞きますか?
申し込み 11月22日まで

☆リズム遊びを楽しもう☆
12月8日(水) 10:00～
お子さんと一緒に体を動かして、楽しいひとときを過ごしてみませんか? 湊万里子先生が指導していただきます。 申し込み 12月6日まで

センターは、0歳から就学前のお子さん、お母さん、おうちの方の交流の場です。
利用日時: 月曜日～金曜日
9:00～12:00
13:00～17:00

気軽に相談してみませんか?
悩みが深刻化しないように、ちょっとした事でも気軽に聞いてみてはいかがでしょうか? 周りの人にちょっと尋ねてみれば「なあんだ」と思うことが多いものですよ!

広報文芸

俳句

噴煙を呑み込んでゐる紅葉山
火を飛ばし音を弾ませ秋刀魚焼く
花火止み暗き川面に戻りけり
秋の夜やワイングラスの触るる音
案山子翁足下に雀飼ひ馴らし
かまさりの網戸にへばり何を待つ

松野 大門 正一
馬頭 藤田 芳輝
馬頭 川上 幸男
小川 小川のぶ子
吉田 国安 薫
小川 金井 和子

短歌

出荷前の太めの葱の緑濃し朝の陽光になお輝きて
あつき日に涼を求める日陰より茄子採る妻の背中見ゆるも
手に取って重さたしかめ迷ひをりたかがレタスを一つ買ふにも
父の里の越後絹布の衣をし手に母の俵ばれ亡き姉しのぶ
登り来て肌乾くほどの風があり山神様より町を見放くる
防人が死の覚悟負い歩みたる東山道の遺構見て立つ

大内 薄井 キイ
盛泉 佐藤 茂
馬頭 五月女トミノ
小川 郡司 喜恵
小川 佐藤佳久子
恩田 上杉 里子

川柳

行列のアリにはわかる空模様
ビツクリの数値よくなるウォーキング
人情に甘えた椅子で気が咎め
殆んどの本は書棚へ行ったきり
老いの身に人の情けを受けて生き
医者よりも利く人情という葉

小砂 笹沼 季子
大内 郡司 正幸
谷田 岡崎 甫子
小川 平澤 照雄
大山田下郷 佐藤 有紀
薬利 大崎 克明

新着図書
那珂川町図書館



『このちの中にある地球』
デヴィッド・ススキノ著(日本放送出版協会)
カナダの環境破壊に待ったをかけた生物学者が、地球を継ぐ私たちに贈る最後の講義。
あらゆる生きものたちは、ただ一枚の「生命の網」を編んでいて、私たち人間もその網目のひとつにすぎない。地球を包むその網が、人間の豊かな生活のために、引き裂かれてつた。
日系三世の著者が、最新の科学知識と先住民族の知恵をまじえて語る、私たちが進むべき道とは。



『チア男子!!』
朝井リョウ著(集英社)
柔道に打ち込んできた馬は、大学チアリーディング界初の男子のみのチーム結成を決意する。それぞれに事情を抱える超個性的なメンバーが集まり、チームは学園祭での初舞台、さらには全国選手権を目指す。笑って泣いて、明日への力が湧いてくる。平成生まれの著者による、感動の長編スポーツ小説。

『エネルギーってなんだろう』
キンバリー・フルベーカー・ブッドラー著(福音館書店)
エネルギーは、生活や経済活動になくてはならないものです。私たちの暮らしは、電気やガス、ガソリンや灯油など、エネルギーがなくては成り立ちません。
目には見えないこの「エネルギー」とは、体とどう関係しているのでしょうか。子どもたちを興味深い「かがく」の世界に案内する絵本。



- ◇『通りやんせ』 宇江佐真理/著(角川書店)
- ◇『キリン』 山田悠介/著(角川書店)
- ◇『砂漠の悪魔』 近藤史恵/著(講談社)
- ◇『電が最後に帰る場所』 恒川光太郎/著(講談社)
- ◇『ほかけ橋夕景』 山本工力/著(文芸春秋)
- ◇『ピスタチオ』 梨木香歩/著(筑摩書房)
- ◇『往復書簡』 湊かなえ/著(幻冬舎)
- ◇『もしも下北沢』 よしもとはなな/著(毎日新聞社)
- ◇『天を殺すのは誰か』 太田匡彦/著(朝日新聞出版)
- ◇『野菜の裏側』 河名秀郎/著(東洋経済新報社)
- ◇『君に届け』 椎名軽穂/著(集英社)
- ◇『磯野家の相続』 長谷川裕雅/著(すばる舎)
- ◇『はじめましての刺繍教室』 文化出版局/編(文化学園文化出版局)
- ◇『ティサイビスで人気の介護食800』 吉田三和子/著(講談社)