

こんにちは！ 地域包括支援センターです！

☎ 0297・57・0203

今回は、秋口から冬場に向けて高齢者の方々に、日々の生活の中で注意していただきたいヒートショックのお話です。

ヒートショックとは、寒暖の差が激しい場所を行き来することで、血圧の急激な変動がおこり重大な病気を引きおこす可能性がある現象です。

12月～2月にかけて多く発生し、中でも入浴中の事故が増えています。冬場は脱衣室と浴室の気温差が激しく、身体に負荷がかかりやすいため、こうした問題が起こりやすくなります。

【入浴時に起こる症状や事故】
○急激な血圧の上昇による、心筋梗塞・脳梗塞・脳出血など
○急激な血圧の低下で、めまい、ふらつき、意識消失による転倒や浴槽で溺れる

【ヒートショックの予防法】

- 入浴前後に水分補給
 - 食後すぐ・飲酒後の入浴は控える（食後1時間以上後に入浴、お酒を飲むなら入浴後に）
 - 部屋と部屋の温度差をなくす（脱衣室は暖めておく）
 - 浴槽には、いきなり入らず体をお湯に慣らしてから入る
 - 浴槽からはゆっくり立ちあがる
 - お湯の温度は少し低めで（38度～40度前後）
- ヒートショックによる高齢者の事故が増えています。ヒートショックは誰にでも起こりうるので、同居している方は入浴前にお互い一声かけ、ひとり暮らしをしている家族がいる場合は、日頃から連絡をとるなどコミュニケーションを心がけましょう。

パブリック・コメントを募集しています

つくばみらい市地域防災計画
つくばみらい市国民保護計画

☎ 伊奈庁舎防災課（内線2502）

市では「地域防災計画」と「国民保護計画」の改定作業を進めています。

「地域防災計画」とは、つくばみらい市域に係る防災に関する事項について、各機関が連携して災害対策を行い、市民の生命、身体および財産を災害から保護することを目的としています。

「国民保護計画」は、武力攻撃や大規模なテロ攻撃が発生した場合、国・地方公共団体・関係機関などが連携し、迅速・的確に市民の避難や救援を行うことを目的としています。

- パブリック・コメントの募集
- ▼閲覧場所 伊奈庁舎防災課、谷和原庁舎市民窓口課、各公共施設
- ▼意見募集期間 12月17日(金)～令和4年1月16日(日)
- 市民説明会の開催
- ▼日時・会場 12月11日(土) 午前10時～11時（伊奈庁舎2階 会議室）

※説明会は申し込み不要で、どなたでも参加できます。参加希望の方は、開催日当日に会場までご来場ください。

つくばみらい市市民協働実施計画

☎ 伊奈庁舎地域推進課（内線1302）

市では「市民協働のまちづくり」を推進するうえで、目指す市民協働の姿を明らかにした「つくばみらい市市民協働基本指針」により、取り組むべき具体的な取り組み項目を掲げた「つくばみらい市市民協働実施計画」の策定を進めています。

- パブリック・コメントの募集
- ▼閲覧場所 伊奈庁舎地域推進課、谷和原庁舎市民窓口課、各公共施設
- ▼意見募集期間 12月13日(月)～令和4年1月12日(水)
- 市民説明会の開催
- ▼日時・会場 12月11日(土) 午前10時～11時（谷和原庁舎2階 第1会議室）
- 午後1時～2時（伊奈庁舎2階 会議室1・2）

※説明会は申し込み不要で、どなたでも参加できます。参加希望の方は、開催日当日に会場までご来場ください。

