

# 王子包括支援センターたより

令和7年12月発行

寒さが深まり、冬の訪れを感じる季節となりました。

インフルエンザが猛威を振るっているので、手洗い・うがいなど予防をしていきましょう。

寒くなる季節は、ヒートショックに注意が必要です。特に入浴時は温かい室内と寒い脱衣所や浴室との寒暖差などによる急激な血圧の変動や熱い湯に長くつかることによる体温上昇での意識障害が挙げられます。



## 入浴前のポイント

- 温度差を減らすため、前もって脱衣所や浴室を暖めておきましょう
- 部屋間の温度差について温度計を活用し、温度の見える化をしましょう
- 脱水症状等を防ぐため、入浴前に水分補給しましょう(入浴中でも喉が渴いたらこまめに)
- 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 同居者がいる場合、入浴前に同居者に一声掛け、入浴中であることを認識してもらいましょう

## 入浴時のポイント

- 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう
- 湯温や入浴時間などについて温度計やタイマーを活用して見える化しましょう
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 同居者はこまめに声掛けをして様子を確認しましょう
- 浴槽内で意識がもうろうとしたら、気を失う前に湯を抜きましょう

高齢者における冬場の入浴中の事故を防ぐため、これらのポイントを参考に、入浴の環境や行動を見直し、快適で安全な入浴を心掛けましょう。また、身近に高齢者がいる方も、自分事として事故防止に取り組みましょう。

※消費者省ホームページ参照

いつ誰でもなる可能性が高いので上記のポイントを生活の中で取り入れ予防していきましょう。



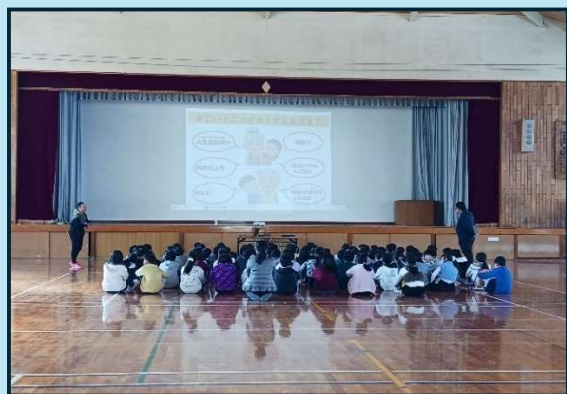
## 「認知症の日」啓発イベント

9月21日に祝祭広場で、認知症の日啓発イベントに参加しました。医師や弁護士の先生方への相談や認知症の方が自身の気持ちを発信していました。



## 介護予防教室 in フレスポ春日浦

10月22日に、大分西包括支援センターと王子包括支援センター合同で出張型介護予防教室を行いました。血圧や握力検査、ベジチェックや血管年齢、フレイルチェックなどたくさんの方が来ていただきました。



## 認知症サポーター研修と高齢者体験

11月21日、春日町小学校で4年生の皆さんを対象に認知症サポーター研修と高齢者体験を行いました。

高齢者の現状や認知症の方への接し方、心のバリアフリーなど講義を行いました。

実際に片麻痺の状態では杖を使い体育館や階段の昇降を体験や車いすを利用し、実際に車いすを押したり乗って自身で体験をしました。

皆さん、一生懸命に取り組まれていました。



包括支援センターへ来所での相談の際は、事前に包括支援センターにご連絡願います。



王子地域包括支援センター

〒870-0007

大分市王子南町9-25号

TEL: 097-544-1223

☆営業時間: 8:30~17:30