

藤沢市辻堂(西・東)地域包括支援センター広報誌



# ほっと辻堂



## 厳しい寒さ 感染対策「換気」はどうする？



各地で厳しい寒さとなっていますが、気象庁によるとこの冬は寒気の影響を受けやすいということです。

新型コロナウイルスのオミクロン株への警戒も高まる中、建物の換気は室温や湿度を一定以上に保つことが重要だと言われています。

冬に換気をする際は「温度と湿度の下がりすぎ」に気を付けましょう。

室温や湿度が下がると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなったり、血圧が上がったり、睡眠の質が下がったりとデメリットが出てくる可能性があります。

### 部屋の温度をあまり下げずに換気するための3つのポイント

- ① 暖房をつけて室内を暖めてから、窓を開けること。
- ② 窓を開け続ける場合その幅を小さくし、空気清浄機を併用すること。
- ③ 換気の時間を短くし、短い間隔で行うこと。

例えば、10分の換気を1時間おきにするより、5分以下の換気を30分おきにしたほうが、温度変化は小さくできるということです。また、エアコンからなるべく離れた窓を開けると、暖かい空気が屋外に出にくくなると同時に、電気代の節約にもつながります。

ポイントを抑えて効率よく無理のない換気を行い、感染症予防を心がけましょう。

### ⚠️ ヒートショックにご用心



～入浴中の死亡事故に注意～



急激な温度変化によって、血圧が急に上昇したり下降したりして体が不調になることをヒートショックといいます。ヒートショックを起こすと心臓や血管に異常が発生して突然死する場合があります。特に冬の寒い時期の入浴時には注意が必要です。

今回はヒートショックを防ぐためのポイントをご紹介します！

(裏面へ→)

# ヒートショックを防ぐには



→浴室・脱衣所を暖める

入浴する前には、浴室・脱衣所を暖めておくようにしましょう。脱衣所や浴室を暖めておけば、血圧の急上昇を防ぐことができ、ヒートショックによる事故を予防できます。



→浴槽に入る前かけ湯をする

いきなりお湯に入ると急激な血圧上昇を招きます。また、かけ湯をする際にも、手足など心臓から遠い部分から順に5回程度かけ湯をしてから入ると、心臓の負担も少なくなります。



→熱いお湯は避ける

夏は38℃程度、冬は40℃程度までの温度で入るようにしましょう。



## ヒートショックを防ぐ安全な入浴法

『心臓の負担が小さい半身浴』

入浴の際は半身浴がおすすめです。半身浴は心臓への負担が小さい安全な入浴方法です。

お湯につかる時間は合計10～15分程度がよいとされます。

長時間お湯につかっていると発汗によって血液が濃くなり、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。それによって溺れてしまう事故も発生しています。

※めまいや動悸が現れたら、ためらわずにお湯の栓を抜いてご家族に助けを求めてください。

また、高齢者のご家族の方は、入浴時には10分おきに声をかけるとよいでしょう。

## 公園体操開催！

### 寒い季節、運動不足になっていませんか？

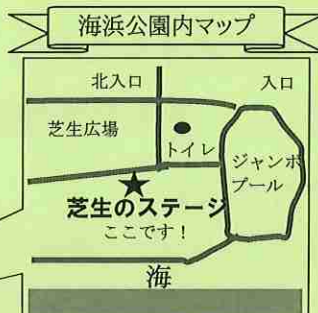
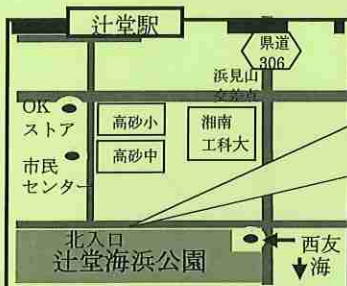
#### 海浜公園 かいひんFRIENDSイベント

日時:毎週水曜日 午前9:30～10:00

※雨天中止、祝日開催

場所:辻堂海浜公園

芝生のステージ



#### 諏訪神社



日時:毎週金曜日 午前9:30～10:00

※雨天中止、祝日開催

場所:諏訪神社 境内

(住所:辻堂元町3-15-15)



諏訪神社はココです！



発行元 辻堂西いきいきサポート(地域包括支援)センター  
住所:辻堂西海岸2-1-17 辻堂市民センター内  
電話:0466-54-9511



辻堂東いきいきサポート(地域包括支援)センター  
住所:辻堂元町5-5-8  
電話:0466-36-3333

