

寒い時期は**室内の事故**にご用心！！

①暖房器具による **やけど・脱水**

寒い時期はこたつや電気毛布、湯たんぽによる低温やけどに注意！
水ぶくれがなくても皮膚のはれや赤み、痛みが続く場合は病院に行きましょう。
暖房による室温の上昇、乾燥で知らないうちに脱水を起していることがあります。
こまめな水分補給、暖房器具は弱めの設定・タイマーを利用するようにしましょう。



②コンセント・敷物による **転倒・骨折**

寒い時期は暖房などの電化製品や敷物が増えていませんか？
高齢者の転倒事故の多くは自宅で発生します。電源コードは歩く場所を避け
壁にはわせる、敷物の下に滑り止めマットを敷くなど転ばないように工夫しましょう。



③温度差による **ヒートショック・風呂場の事故**

冬の入浴は温度差により血圧の変動が激しく、めまいや意識消失を起こし、
重症の場合は死に至ることもあります。高血圧の人は要注意！
入浴前に家族に声をかける。食事の直前・直後、飲酒後の入浴は避ける
脱衣所やふろ場を暖めておく。湯舟につかるのは10分以内、湯舟から
出るときはゆっくりと、手すりなどにつかまりましょう。



11月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
13日 (木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話
14日 (金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操
14日 (金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操 しようの会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操
14日 (金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会	介護保険申請などのご相談
25日 (火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など
22日 (土)	第4(土)	14:00~16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	音楽会(生演奏)
12日 26日 (水)	第2(水) 第4(水)	14:20~15:20 12日(田柄特別養護老人ホーム) 26日(田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。