



## 高齢者なんでも相談室（流山市北部地域包括支援センター）

地域にお住まいの高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支える、地域の身近な相談窓口です。  
日常生活でお困りの事があれば、是非ご相談ください。

1年で一番寒い季節になりました **ヒートショック** に注意しましょう！

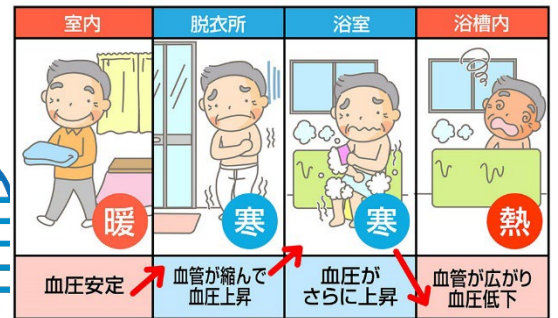
入浴中に頭が「くらくら」と感じたことはありませんか？

ヒートショックとは、「急激な気温差によって血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を起こす現象」です。特に気温の低いトイレや浴室で危険が高まります。

11月～4月までの寒い季節、入浴中の高齢者の死亡事故は交通事故の約2倍になります。

入浴は血圧のジェットコースターです！

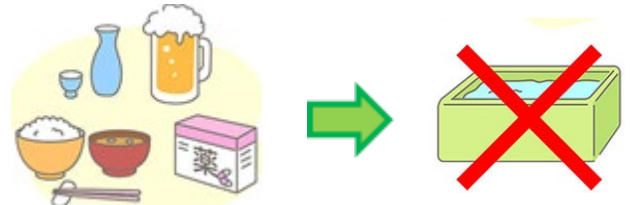
入浴中に、事故のないよう注意しましょう！



- 入浴前に浴室を温め、温度差をなるべく少なくしましょう。
- 湯温は41℃以下に設定し、お湯につかる時間は10分以内にしましょう。
- 浴槽に入るときは半身浴から、出るときは急に立ち上がらない様にしましょう。



- 食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服用後（睡眠剤や安定剤）の入浴は避けましょう。



### 日頃からの心がけ！！

- 基本五味（塩味・旨味・甘味・酸味・苦味）のうち塩味が低下しやすいので、普段から薄味を心がけましょう。
- 血圧測定を習慣化する等、体調の自己管理を行いましょう。



## 活動報告・お知らせ

### 〈ケアマネ交流会〉

北部地域では、定期的に居宅介護支援事業所のケアマネさんと勉強会や情報交換を行なっています。  
令和4年10月25日は、  
流山市高齢者支援課の  
歯科衛生士の方に  
高齢者の口腔、オーラルケアについて  
講義していただきました！  
唾液の量がわかる美味しいガムで  
CMさん方と、実際に  
唾液量をチェックしました！



### 《遺言・相続無料相談会》

毎月第2土曜日(13時30分～16時30分)  
※都合により変更する場合があります。  
一日三組 先着順予約制  
「北部高齢者なんでも相談室」にて  
NPO 法人「おいじたくあんしんねっと」の方が応じます。  
★申し込み: 毎月1日以降(休業日の場合は翌日)  
「北部高齢者なんでも相談室」へ。  
予定は1日発行の  
「広報ながれやま」  
に掲載致します。



### 〈みのり会〉 **参加者募集!** (北部地域包括支援主催の体操教室です。参加無料!)

～職員の軽快なトークと共に、楽しく体を動かしませんか? ♪～

日時: 毎月第2水曜日と第4木曜日 10時～11時

場所: 江戸川台福祉会館2階 (階段昇降を自力で行う必要があります)

参加対象者: ・概ね流山市北部地域にお住まいで、65歳以上の方。  
・運動をしないと・・・と思いつつ、なかなか機会が無い方。  
・誰かと話がしたい!とお思いの方

などなど、お気軽にご参加ください!

皆様のご参加をお待ちしています!

お問合せ: 北部地域包括支援センター ☎7155-5366



### 〈こもれびの会〉～北部地域 認知症の人を支える家族のつどい～

ほっと一息つける時間を過ごし 日程: 偶数月 第4火曜日  
ませんか? 日頃の認知症の方の (変更になる月もあります。お問合せ下さい。)  
介護についての悩みや不安・疑 時間: 10:30～12:00  
問など、同じ仲間や職員と一緒 場所: 江戸川台福祉会館  
に語り合しましょう! 内容: 座談会

お問合せ・申し込み: 北部地域包括支援センター ☎7155-5366



流山市北部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)では、認知症サポーター養成講座や介護予防講座も行います。コロナ感染の状況もありますので、下記に随時お問合せ下さい。

#### 【高齢者なんでも相談室

流山市北部地域包括支援センター窓口のご案内】

〈受付〉月～金曜日-8:30～17:00

土曜日-8:30～12:00

〈休日〉日曜日・祝日・年末年始

〈住所〉流山市江戸川台東2-19

☎ 7155-5366 FAX 7154-3207

