

## ◇◇◇◇◇冬に起こりやすいシニアの病気と健康管理&lt;第2弾&gt; ◇◇◇◇◇

まだまだ寒い日が続きます。体調に気を付けてお過ごしください。

今月は、しっかり予防！冬季の**ヒートショック**。その対策を紹介します。

**脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下**

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。



血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は禁です。

**入浴前に血圧を測定**

血圧が高くて体調が悪くても気づきにくいので、入浴前に血圧を測定することは、体調を知る目安になります。血圧が高いときは、用心してください！

**生活習慣病の人は特にご注意を！**

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいため、ぜひ、予防と対策をしましょう

**入浴時は、家族にひと声かけよう**

入浴前に家族(同居者)に一声かけましょう。また家族(同居者)も、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声をかけましょう。

**飲酒後の入浴は控える**

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張し

<K. T 保健師>

**各種行事のご案内**

## ◆第141回 みちくさ会(歩こう会) 【首都圏支部と共催】 ==かつての事業拠点を訪ねる==

実施日：3月16日(土) 10時30分

JR田町駅改札口集合

コース：田町駅→東京港口→増上寺→御成門→芝公園→NHK放送博物館(愛宕山)→虎ノ門ヒルズ→日比谷公園→東京ミッドタウン日

比谷(約5.5km)

携帯品：弁当、飲み物、敷物、必要により雨具などを持参してください。(小雨決行)

※事前申し込みは不要、会員・ご家族ならどなたでも参加できます。

## ◆春の観劇会 【関東6支部共催】

実施日：2月27日(水) 11時00分開演

場所：明治座(中央区日本橋浜町2-31-1)

演目：水谷千重子50周年記念公演

会費：弁当・お茶付き 12,500円/1名

入場券のみ 11,000円/1名

※申込みされた方は、10時30分受付開始です。

## ◆東京都支部「支部年次総会」は5月18日(土)に行います 4月号で詳細をご案内します

**『みんなで“AKARI”アクション』へのご協力をお願い**

創業100周年を機に、松愛会としてもパナソニック『みんなで“AKARI”アクション』への支援を開始しています。

不要な本やCD、寄付などが、無電化地域等へのソーラーランタンなどの寄贈に活かされ、子どもたちの学力向上、女性の収入アップ、安全な出産などへの貢献になります。新しい社会貢献活動として「古本・ディスク募金」へのご協力をお願いします。

- 1.ご不要になった本、またはディスク(ISBNコードが入ったもの) 5点以上を申込書(HPよりダウンロード)と一緒に梱包
- 2.株バリューブックス(0120-826-295)へ電話で申込みください
- 3.後日、ヤマト運輸が集荷します

## ◆東京都支部のホームページもご覧ください

<http://www.shoai.ne.jp/tokyo/>

右のQRコードをスマホで読み込むと東京都支部のHPが表示されます。是非お試しください。



松愛川柳句会

[http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k\\_senryu/senryu8.html](http://www.shoai.ne.jp/shutoken/k_senryu/senryu8.html)