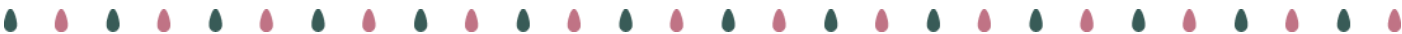




梅雨明け宣言も聞かれる頃となりました。近年は異常気象と言われる中で大雨による被害も大きくなってきています。この地域は大きな被害想定がありますが、ハザードマップで避難場所の確認や、ご家族での安否確認の方法を確認することが大切と言われます。台風や大雨が来る前に、確認をしてみてください。

ちなみに、華陽会も避難場所となっています。経路の確認がてら、散歩をして見に来て下さいね。



## 入浴のキケンについて

7月号では、入浴のキケンについて考えてみたいと思います。一般的には冬場の入浴中の事故が多く報告されています。高齢者に多い高血圧症が原因となる事が多いようです。ヒートショック(急激な気温の変化)と言われる状況では浴槽内で意識をなくされている事があります。同居のご家族様がいつもより長い入浴で気が付かれる。と言うお話を聞かれた事もあるのではないのでしょうか。最近の住環境は温度差が少なくなっているようですが、できるだけ温度差が出ないようにお風呂の蓋を開けておく、脱衣所に暖房器具を置いてみるなどの方法があります。冬の入浴はまだ先になりますが、気を付けて下さいね。

夏場の入浴では脱水状態となるキケンがある為、入浴前と入浴後の水分補給をすることが必要です。喉の渴きを感じなくても、脱水となっている事がありますよ。



冬の寒い脱衣室  
(血管が縮んで血圧上昇)

寒い浴室内  
(血圧がさらに上昇)

熱めのお湯に浸かって温まる  
(血管が広がり血圧低下)

## ここからは、普段の入浴で考えてみましょう。

- 石鹸やシャンプーなどで滑りやすくなる。
- 浴槽に入るのにまたぐ必要がある。
- 段差がある為つまずきやすい。
- 裸の為、身体を保護する物がない。
- 一人での行動の為、事故の時に気づかれにくい。などが考えられます。



今まで何気なく出来ている事が、年齢を重ねる事でふとした瞬間にキケンを感じる時はないでしょうか？私は身体を洗っている時に片足立ちで滑りそうになった事があります。もし転んでいたら、腰を強打し、付いた手が骨折していたかもしれません。それも裸で…、想像すると恥ずかしいです(ˉ\_ˉ;)。それからは片足立ちをしていません。私事ですみません m(\_)\_m。

お風呂場は転倒のキケンが沢山ありますね。どのように防ぐといいでしょうか。

それは8月号でお話をしてみたいと思います。



## 今月号の脳トレ

◇次の特産品で有名な都道府県はどこでしょう。

正解数 /10 問中

6月号解答

- |             |   |       |
|-------------|---|-------|
| ①じゃがいも、鮭、小麦 | ⇒ | ..... |
| ②温州みかん、伊予柑  | ⇒ | ..... |
| ③お茶、松坂牛     | ⇒ | ..... |
| ④さとうきび、海ぶどう | ⇒ | ..... |
| ⑤さくらんぼ、米沢牛  | ⇒ | ..... |
| ⑥富有柿、飛騨牛    | ⇒ | ..... |
| ⑦桃、会津人参     | ⇒ | ..... |
| ⑧近江牛、ふな寿司   | ⇒ | ..... |
| ⑨梨、松葉ガニ     | ⇒ | ..... |
| ⑩落花生、梨、スイカ  | ⇒ | ..... |

- |    |    |
|----|----|
| ①な | ②さ |
| ③し | ④り |
| ⑤い | ⑥つ |
| ⑦ん | ⑧か |

