

# ヒートショック の6つの対策

11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、厚生労働省人口動態統計(令和3年)によると、高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死亡者数は4,750人で、交通事故死亡者数のおよそ2倍です。

## 1 脱衣所や浴室を温めておく



## 2 湯温は41度以下 10分までが目安

42度以上のお湯に10分入浴すると、体温が38度近くに達し、高体温等による意識障害の起こる危険が高まる。

## 3 浴槽から急に立ち上がらない

入浴中は体に水圧がかかっています。急に立ち上ると、水圧がなくなり、血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減る事で脳が貧血の様な状態に。



## 4 食後すぐや、飲酒後、薬服用後の入浴は避ける



## 男性のための かいごのつどい

参加費：無料 申込み：不要

## 認知症カフェ まいたけ茶屋

参加費：無料 申込み：不要

\* 「男性のためのかいごのつどい」「まいたけ茶屋」とともに、悪天候により中止する場合があります。



## 5 お風呂に入る前に、同居の家族にひと声かける



## 6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意

「時間が長い」「音が全くしない」「突然大きな音がした」等何か異常を感じたらためらわずに声をかけましょう。

[引用資料] 政府広報オンライン

対象 ご家族等をケアしている男性



場所 小江原地区ふれあいセンター 和室  
(小江原3-20-10)

日時 每月第4水曜日 10:30~11:30  
日々抱えている思いを吐露しませんか？

対象 どなたでも



場所 手熊地区ふれあいセンター  
2階会議室  
(長崎市手熊町1291-1)

日時 每月第1水曜日 10:00~11:00  
認知症について知り、相談できる集いの場です。  
どなたでも参加できます。



長崎市小江原・式見地域包括支援センターだより 第27号 (2025年度秋発行)

# ゆうばえ

ー介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口ー

## 認知症月間 取組のご報告



### 認知症講演会 (9/20)



講師：出口病院 認知症疾患医療センター  
出口 之 医師

### 認知症図書ブース (9/2~9/30)



「今うちに知っておこう、認知症のこと」と題して、認知症講演会を実施しました。20代～90代まで幅広い世代の方が参加されました。認知症の種類から、最新の治療、予防についてなど、様々なお話をありました。

#### -アンケートより一部抜粋-

早い段階で受診することで治療の幅が広がるということが分かりました。



小江原地区ふれあいセンターにて認知症に関する図書のブースを設けました。設置後すぐから借りる方もおられ、多くの方にご利用いただきました。

### 12月は式見のふれあいセンターで 認知症図書ブースを実施します！

【期間】R7年12月2日（火）～26日（金）

【場所】式見地区ふれあいセンター 図書室  
(式見町357)

### “歳をとっても、もの忘れをしても、この町で暮らし続ける” ために

高齢者に関する相談や悩みがありましたら  
お気軽にお電話下さい！

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が  
必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原5丁目6-5

☎ 095-848-1222

開所時間8:45～17:30(日曜・祝日除く)

小江原車庫前バス停そば(駐車場あり)

相談は無料です  
秘密厳守いたします



桜ヶ丘小学校

## 長く元気で！ 市長表彰



小江原・式見地区で  
5名の方が表彰されました！

すこやか運動教室



下村さん

手熊健康クラブ



田中さん

元気の秘訣は

こういった集まりの場所に  
参加すること  
人と交流すること

さんさん会



渡木さん

いきいきサロン



平田さん カ久さん

手熊地区

## すいよう会 の ご紹介



令和6年4月から、田中民生委員さんを中心に月に1回集まり、おしゃべりをすることから始め、令和7年4月から社協サロン“すいよう会”となりました。参加者は15名を超え、元気いっぱい活動しています。



参加者の声

- ・普段会えない仲間と会えるのが楽しみ！
- ・家でもできる運動など教えてもらえて、健康のためにも良い
- ・楽しい！おもしろい！



おやつタイムも  
楽しみ♪



チーム対抗  
玉入れゲーム！

高齢者ふれあいサロンは、地域の中で気軽に集える場で、高齢者の「仲間づくり」「心身の健康づくり」「生きがいづくり」を図ることを目的とした活動です。

いくつになっても元気に活躍される皆さん、とっても素敵です！

毎月第3土曜は  
小江原の第二集会所に  
いらっしゃい♪



場所：  
小江原2丁目  
26-20

毎月第3土曜 8:30～10:00頃まで 小江原第二集会所にて、有志の皆さんで次の取り組みをされています。※8月・12月休み。雨天時、包丁研ぎは中止。

包丁研ぎ



日枝さん

皆さんに安心して  
利用いただくには口  
で説明するより実物  
を見せる方がいいと  
思い、ただただ腕を  
磨いてきました。



輝いています…！



地域の男性陣が頑張っています

グラバル  
(ぼかしづくり)

野菜の栽培などに役立つぼかし肥料を作り、1袋200円で販売しています。小江原は畑をする人がいるから…ということで、始まった取り組みです。



もみがら・米ぬか・木酢液をまぜて、袋詰め



平成17年から始め  
て、かれこれ20年経  
ちました。野菜づくり  
も楽しいですよ。皆さ  
んも頑張ってやってみ  
ませんか？



中谷さん

“ぼかし”って何？  
米ぬかや油かすなどの有機物を、微生物の力で発酵させてつくる肥料です。