

仲町おとしより相談センター だより



こんにちは！仲町おとしより相談センターです。

寒くなってまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

寒い日はお風呂で暖まるのが一番ですが、事故にも注意が必要です。以下の事故予防のポイントを参考にお元気にお過ごしいただければと思います。

お風呂での事故予防のポイント

- * 脱衣所や浴室をあらかじめ暖め、入浴時の温度差を少なくする。
- * 二番湯入浴が望ましい。二番湯入浴ができない場合は、浴槽への給湯をシャワーですする「シャワー給湯」がおすすめ。
- * 浴槽は浅め（あるいは水位を低く）で半身浴が望ましい。
- * ぬるめの温度（39～41℃）で、長湯はしない。
- * 血圧下降の原因となるような飲酒や食後の入浴や、入浴中の急激な起立は避ける。
- * 入浴後は水分を補給する。
- * 万一の事故がおきたときに速やかに対応できるよう、入浴の際には家族にひと声かけてから入るようにする。



ご存知ですか？

救急相談センター

急な病気やケガをした場合に、「救急車を呼んだほうがいいのかな?」、「今すぐ病院に行ったほうがいいのかな?」など迷った際の相談窓口として、『東京消防庁救急相談センター』が開設されています。

24 時間年中無休

#7119

(携帯電話、PHS、プッシュ回線)

ダイヤル回線電話やつながらない地域からは

23区：03-3212-2323

多摩地区：042-521-2323

救急相談センターの主なサービス

- * 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス
- * 受診の必要性に関するアドバイス
- * 医療機関案内



ご案内

板橋 認知症の方を介護する家族交流会

認知症の方を介護する家族の方にお集まりいただき、日々の介護での悩みや不安について思いを話す交流会を行っています。思いを話すことで、少し気持ちが軽くなります。ひとりで悩まず、参加してみませんか？

原則 毎月 **第1木曜日** 午後 1:30~3:30

グリーンホール 502会議室

《お問い合わせ・お申込み》

おとしより保健福祉センター 認知症・介護予防係

TEL 5970-1121

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201

FAX：5917-5202