



亡くなる高齢者の数は交通事故の約2倍!? 今一度、ヒートショックにご注意を!

～ヒートショックとは～

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害のことをいいます。特に入浴中は注意が必要です。毎年11月～4月にかけて多く発生しています。

○ 高齢者は特に要注意

令和3年度の高齢者の自宅・居住施設における浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は4,750人で交通事故死亡者数2,150人の2倍以上となっています。

(参考資料：消費者庁「無理せず対策 高齢者の不慮の事故」令和4年12月より)



🍷 ヒートショック予防クイズ ○に入る言葉は何でしょうか?

- ① 脱衣所や浴室を○○前に温める。入浴時との温度差をなくすことが大事。
- ② お風呂のお湯の温度は○○度以下、湯船に浸かる時間は○○分以内。(入浴の目安)
- ③ 浴槽からは、○○○○立ち上がる。
- ④ 食後、○○後の入浴は避ける。
- ⑤ 同居の家族がいる方は入浴前に○○に一声かける。



地域の医師による健康講座 『教えて！ドクターうおずみ』のお知らせ

開催日：2025年3月6日（木）14：00～15：30
 場所：魚住市民センター3階 大会議室
 講師：しばはら整形外科スポーツ関節クリニック
 院長 柴原 基氏 ・ 作業療法士 山田 祥子氏
 内容：目標を持って生活する ～自分らしくって何？明石市独自の取組について～



- ※ 詳しくは、うおずみ総合支援センターまでお問い合わせください。
- ※ 駐車場はございません。ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。
- ※ 午前8時の時点で警報が発令されている場合は中止いたします。

土山自治会地域人権学習会 『明るい住みよい町づくりのために』

令和6年11月30日(土)に土山平成会館で土山自治会地域人権学習会が開催され約20名の方が参加されました。

当日のプログラムは、

- ・人権教育推進委員の田宮さんの講話
- ・「老いを生きる」のビデオ鑑賞
- ・うおずみ総合支援センターから介護保険制度についての説明



田宮さんの講話で生きがいを持って生活することや地域のつながりの大切さが伝えられました。

ビデオ鑑賞では、認知症の方を支えていく過程を描いた作品を観ていただきました。

介護保険制度についての質疑応答では、たくさんの方から手があがり介護保険申請のタイミングや誰が申請をすればよいか等の質問があり、みなさんが積極的に参加された学習会となりました。

参加者からは、今回の学習会で人権問題についての考え方が変わったと感想も聞かれました。

魚住東を健康で元気なまちに!! ～まちなかゾーン会議の取り組み～

魚住東地区

まちなかゾーン会議って？

地域の医師や福祉事業所などの保健医療福祉関係者、民生児童委員、地区社会福祉協議会、高年クラブボランティアなどの地域住民が集まり、中学校区の健康課題について話し合っている団体です。

会議のテーマ
『フレイル予防(栄養)』

テーマについて話し合い
こんな活動をしています

参加者からも大好評!
「歯の大切さがわかった」
「オーラルフレイルに気をつけたい」
「デンタルフロスを実行しようと思う」

レシピは地元で野菜を
栽培している方にお聞きしました!

野菜を使ったレシピの作成



地域の皆さんに野菜をたくさん食べていただきたいという思いから、野菜を使ったレシピを作成しました。

レシピには管理栄養士や歯科医師からのアドバイスを掲載!地域のサロンなどで配布することで野菜摂取を促進する取り組みを行っています。レシピをご希望の方は当センターまで♪

教えて!ドクターうおずみ(健康講座)の開催

令和6年10月3日(木)
すぎお歯科の杉尾院長より、食事に大切な「お口の健康」についてお話しいただきました。

次回は3月の開催予定です。
(詳しくは表面をご覧ください)



【発行元】

うおずみ総合支援センター

明石市魚住町西岡500-1(魚住市民センター2階)
TEL(078)948-5081 FAX(078)948-5082