

うらふね丸

発行：横浜市浦舟地域ケアプラザ
住所：横浜市南区浦舟町3-46
電話：045-261-3315
FAX：045-264-1238
発行責任者：李尾 奈王子
令和6年12月1日発行 No.96号



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

予約不要♪ 子育てサロン プレイベント開催中します♪
あつまれ！ハニービー

応急処置講座

いざという時
慌てないように

日時 12月6日(金) 10:00~11:30
場所 多目的ホール
対象 乳幼児とその保護者

クリスマス会

日時 12月20日(金) 10:00~11:30
場所 多目的ホール 定員 15組限定(先着順)
対象 未就園児とその保護者

サンタさんが
きてくれるかも？

南区地域包括支援センター社会福祉士合同

司法書士巡回相談

後見人制度って
どんな制度…？

親の金銭管理が心配…
将来の備えて…？

日時：令和7年2月7日(金) 13:30~15:00
場所：浦舟地域ケアプラザ ボランティアルーム
定員：5組(先着順) 1組30分間の相談
参加費：無料 申込：受付中 2/1まで受付
問合せ：浦舟地域ケアプラザ包括 亀川 ☎045-261-3315



年末年始のお休み

令和7年1月4日(土)より
通常通りです。

12月29日(日) から
1月3日(金)まで休館

※ご相談時、来所前にお電話いただくと、スムーズにご案内ができます。

地域包括支援センターからのお知らせ

浦舟地域ケアプラザ協力医 高本先生の健康ワンポイント
「ヒートショック」について



冬に多いヒートショックとは温度差によって血圧が大きく変動することです。ヒートショックは温度の急な変化が体に与えるショックのことです。その結果、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。

1) ヒートショックは入浴中に発症しやすい
ヒートショックは入浴中に発症することが多いと分かっています。脱衣所や浴室から、暑い湯舟に浸かることで、ヒートショックが起こります。11月~3月の冬期シーズンは、特に寒暖差が大きいため注意しなければいけません

2) ヒートショックが起こる理由は血管の収縮
急な温度変化がヒートショックを引き起こす原因となります。
寒い(冷たい)：血管が縮んで血圧が上昇
暑い(熱い)：血管が広がり血圧が低下

急な温度変化が起こると急速に血圧が上下するため、体に負担がかかり、するとヒートショックによるめまいや立ちくらみが発症します。10度以上の温度差がある場所への移動は、特に気をつけてください。自宅でも、暖房の効いた部屋から「浴室」「脱衣所」「トイレ」といった寒い場所へ移動するときには注意が必要です。

3) ヒートショックの症状と対処法
【軽度な症状】めまいや立ちくらみ
めまいや立ちくらみは軽度のヒートショックです。動かず安静にして、めまいや立ちくらみが治まるのを待ってください。
【重度な症状】呼吸困難・嘔吐・意識の消失
胸が締め付けられるように痛む場合は「心筋梗塞」の恐れがあります。心筋梗塞とは、心臓の筋肉に血流が流れなくなった状態です。すぐに救急車を呼んでください。

4) ヒートショックを予防する対策
入浴前に家族に声をかける
入浴前は、ご家族に入浴することを一声掛ける習慣を身につけてください。
脱衣所や浴室を温めておく
ヒートショックは温度差で起こるので、急激な血液の変動を防ぐために、冬場の脱衣所と浴室はあらかじめ温めておきましょう。



自宅に高額のお金を保管することはやめましょう サギや強盗の犯人はあなたが自宅に保管しているお金を狙っています

最近、役所を名乗って還付金をだまし取る『還付金詐欺』や『キャッシュカード詐欺盗』の被害が増加し、息子じゃない人から電話が来て、だまされるケースが多くなっています。

『息子じゃないけど』警察官、役所職員、銀行員を名乗り、
・キャッシュカードを預かる
電話で ・ATMで還付金の手続きを という話は全部ウソ!ダマされないで!
・有料サイトの料金が未払い

出典：神奈川県警察ホームページ
(<https://www.police.pref.kanagawa.jp/kurashi/furikome/mesd0028.html>)

