

楽笑衆生

2024年2月 第45号

高齢サポートとは京都市が委託運営している公的な相談窓口です。看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が在籍し、みなさまからのご相談に応じます。

- 介護に関するお困りごと ■ 健康維持に関すること
- 成年後見制度に関すること ■ 高齢者虐待に関すること・・・等々



高齢サポート・下京中部（京都市下京・中部地域包括支援センター）

担当学区：安寧・梅逕・植柳・醒泉・格致

〒600-8233 下京区西洞院塩小路上の北不動堂町573番地

電話：075-361-2141 FAX：075-361-2145

開所時間：月～金 8：30～17：00（土・日・祝・年末年始休み）

年明けに心痛む震災や事故があり、平穏に過ごせることのありがたみに感謝しながら、日々の防災意識を心がけていきたいと思っています。また、自分にできることは、何かを探し実践していきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

ヒートショック

ヒートショックってなに？

急な温度の変化で血圧が上下に大きく変動することで起こります。失神や脳梗塞、心梗塞が起こったりするため命を落としてしまうこともあります。

どんな時に起こりやすいの？

- 冬場の暖房をしていない脱衣所
- 浴槽から出ようと立ち上がったとき
- 浴室から脱衣所に出たとき
- 冬場の夜のトイレ
- お酒を飲んだ後、ご飯を食べた後すぐに風呂に入ったとき

どんな人が起こりやすいの？

- 65歳以上の人
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症の人
- 肥満の人・睡眠時無呼吸症候群・不整脈のある人

※若くても油断は禁物

どうやって予防すればいいの？

ヒートショックは温度差を少なくすることで予防することができます

- お湯の温度
- 風呂に入る前に脱衣所と浴室を温めておく

41℃以下
10分以上
つからない



○ お風呂前に血圧測定
高いときは要注意

○ 浴槽から急に
立ち上がらない

上の血圧 180mmHg 以上
下の血圧 110mmHg 以上



参考サイト

全国健康保険協会 しっかり予防冬季のヒートショック

「ひとりで悩んでいませんか？少しお話をしてみませんか？」

京都市こころの増進センターが移転しました。

移転先 〒604-8845 京都市中京区壬生東高田町1番20 COCOテラス

電話：314-0355（電話番号の変更なし）

相談専用電話 おはなし 月～金曜日 9～12時 / 13～16時

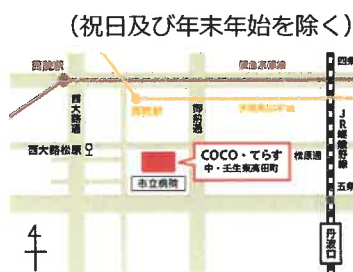
☎ 075-314-0874

きょう・こころ・ほっとでんわ

自死遺族・自殺予防こころの相談電話

こころまる
☎ 075-321-5560

毎日 24時間相談実施中



高齢サポート・下京中部

公式Instagram

定期的に情報発信中！



高齢サポート・下京中部

公式ライン

定期的に情報発信中！



個人情報保護法に基づき、本紙に掲載しております写真等につきましては、利用者さま等に掲載に了解を得ています

下京区・高齢者なんでも相談会のお知らせ

日時：令和6年2月17日（土）

13：00～16：00（最終受付 15：30）

会場：七条中学校 1階 多目的室（下京区西七条御領町32）

申込先：下京区社会福祉協議会 TEL：075-361-1881

当日参加も受付ますが、予約優先のため事前の申し込み

このような相談に対応しています・・・

- ・ 介護、福祉、認知症に関すること
- ・ 相続や遺言、不動産、成年後見、消費者被害など法律問題

法律家など専門のスタッフに相談できる機会となります。ぜひご利用ください！

秘密厳守！

相談無料！

【梅逕すこやか学級にいつてきました】タキイ種苗との共同

梅小路公園東側にある梅逕学区。長い歴史のあるタキイ種苗の本社もあります。

地域の高齢者の居場所づくりの一環となる「すこやか学級」に出向かれ、

季節の寄せ植えをしたり、大根を育てたり、色をつけたタネによる作品を

作るなど「たねぢからプロジェクト」として地域貢献されてきました。

「厳しい検査基準をクリアした「高品質」なタネのみが商品になるためその基準に満た

されなかったタネに光をあて、タネがもつ造形的な美しさ、かわいらしさを活かした

取り組みを通じ、人々の交流の輪を広げます。」（タキイ種苗HPより引用）



11月のクリスマス飾り



色付けされた
沢山の種類の
タネがあります



たねぢから カレンダー



タネの再利用で
素晴らしい絵に
なりました！

12月の寄せ植え

綾西公園ラジオ体操

「楽笑衆生」

毎週金曜日朝9：00～



9月末にはじまり3か月が経ちました。

参加人数が増え、平均15名程になりました。

「こうやって毎週地域の方と出会えるのがうれしい。」と

好評をいただいています。

広い公園ですので、新たに参加してみたい方、

ぜひお気軽にお越しください。