

ONE  
FOR  
ALL

# オファサポ通信

急激な温度差は大敵です

令和2年  
2月号

暖かい居室からトイレに行くと、室温差に思わず震えてしまうことはないでしょうか。この気温差が実は高齢者にヒートショックを引き起こす原因にもなります。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。



## ヒートショックを防ぐために

### ◆ ヒートショックが起きやすい場所

ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の冷え込んだトイレ・洗面室・浴室など、極端な温度差がある場所です。

### ◆ 入浴についての注意点

- 入浴前と入浴後に水分を補給する
- 食後1時間以上空けてから入浴する
- お酒を飲むなら入浴後に
- 部屋間の温度差をなくす
- ゆっくり温まる
- 浴槽から急に立ち上がらない

### ◆ トイレでの注意点

- 寝室はトイレの近くにする
- トイレに暖房器具を置く
- いきみすぎない



## ワンポイントツボ講座！！

### 肝俞(かんゆ)

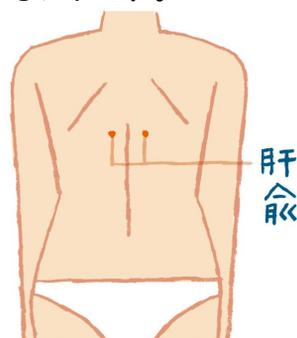
怒りで特にダメージを受けると言われる肝の経路の流れを調整するツボです。怒り、イライラ、ストレスに大きな効果が期待できます。

### 場所

左右の肩甲骨の下あたりの高さの位置にあります

### 押し方

息を吐きながら、肩甲骨の下あたりをイスの背の角などにあて、10～20回程度押します。仰向けに寝てゴルフボールなどをあててグリグリ刺激しても効果的です。少し熱めのシャワーやドライヤーで温めるのもおすすめです。ただし、ヤケドには注意して下さい。



# 注意力と学習力を高める脳トレ

コグニサイズ

## コグニステップ

STEP 1

### コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。



STEP 2

### エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。

- ①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
- (①～④を繰り返します)
- リズムよくステップします



STEP 3

### コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

### ステップ運動+3の倍数で拍手

### 右横・左横に ステップ

※1～4を1セットとして、  
約10分間繰り返す。

両足をそろえ、  
背筋を伸ばして  
立つ。



自分側

大きく  
動かす



1 右横に大きく  
ステップする。



自分側から見た足の動き

※足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

## お気軽にお問い合わせください。



# 0120-675-777

受付時間：平日9:00～18:00

(株)オファサポート

OFA療養サポートセンター

FAX：092-707-8341 <http://ofa-krsc.com/head/>

無料体験  
実施中!

