

# 南部支部だより 1.2月号



**2025年明けましておめでとうございます**  
**本年もどうぞよろしくお願ひ致します**



何でも値上げ値上げで私達の生活はアップアップ。先日大きくもないキャベツ1個 498円にびっくり、友達と2人で1/4を買いました。

昨年の流行語大賞のトップテンに「裏金問題」が入りました。国民の怒りで与党が少なくなった今こそ、看護・介護など私達の要求を声をあげましょう。

今年1年、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



**南部支部長 武田 春代**

(連絡先090 - 8692 - 2315)



ヒートショックとは…急激な温度変化に自律神経が反応して血圧が大きく変動すると起る

症状はめまい、動悸、意識障害、高血圧症、脂質異常症（糖尿病の人は危険です）  
 寒い季節、高齢者が入浴中意識を失うことが増加します（12月～2月増加）

**浴室**

- ・お湯の温度は 41℃まで
- ・手足にじゅうぶんかけ湯する
- ・浴槽からゆっくり立ち上がる

**脱衣所**

- ・暖房器具で暖める
- ・床にマットを敷く
- ・体は浴室内で拭き、着衣はすばやく
- ・靴下、スリッパを履く



## 皆様のお力をお貸し下さい

**① 運営委員を増やしたいです**

運営委員会は月1回の会議です。この地域の方の健康づくりを一緒に考えましょう。

**② 「みんなの健康」の手配りさんを増やしたいです**

高齢化や病気などで郵送する地域が増えています。ご近所で10部、15部からでも良いので、ご協力をお願いします。

連絡先 上記武田まで