

まごころレター

2026.01.01

第108号

登別市社会福祉協議会（社協）です。
新春を迎え、心よりお慶び申し上げます。

皆様、お正月はゆっくりとお過ごしになられました
でしょうか？

年賀状を送る習慣は少しずつ変わってきましたが、
会えない方からの近況報告は、やはり嬉しい気持ちに
なるものです。

「今年は年賀状を出し損ねたな」という方も、久し
ぶりにお手紙を書いてみるのはいかがでしょうか？
もしかすると、思わぬ嬉しい再会に繋がるかもしれま
せん。

今年も皆様とともに、楽しい一年を過ごせることを
願っております！



あたまの体操

今回はすごろくです。

次の通りにマスを進めるとどこに着くでしょうか？

- ①スタート ②3マス進む ③2マス進む
④1マス戻る ⑤3マス進む



裏面にあたまの体操の答えとお知らせを掲載しています



冬はヒートショックに注意



ヒートショックって？

新年を迎え、2月に向けてこれからどんどん寒くなっていく中で皆さんに気を付けていただきたいことがあります。それが「ヒートショック」です。

ヒートショックというのは、急な温度の変化によって、血圧が大きく上下することです。特に冬場のお風呂場で起こりやすく、意識を失ったり、心臓や脳に大きな負担がかかったりして、命の危険につながる場合があります。



イメージ

1. 寒い脱衣所で服を脱ぐ → 血管がキュッと縮み、血圧が急上昇
 2. 熱いお湯に急に入る → 血管が一気に広がり、血圧が急降下
 3. この激しい血圧の乱高下で、体調を崩したり、意識を失って溺れてしまう事故に繋がる
- 今月号では、このヒートショックを防ぐ方法を紹介します！

ヒートショックの予防策

ヒートショックを防ぐ最大のポイントは「おうちの温度差をなくすこと」と「正しい入浴法」です。

1. 浴室や脱衣所との気温差をなくそう

寒い脱衣所や浴室から熱いお風呂に入ることによってヒートショックが起きてしまうので、浴室や脱衣所を予め暖房で温めることが重要です。

2. お風呂の入り方や温度を見直そう

急に浴槽に入るのではなく、まずかけ湯をして身体をならしましょう。長湯も体に負担がかかります。10分を目安にあがり、ゆっくり立ち上がりましょう。

また、42度以上の熱いお湯も血圧を急上昇させるので41度以下が好ましいです。

気を付けながら温かく冬を過ごしましょう

寒い冬は、温かい湯船にゆっくりつかりたくなりますよね。身体の芯から温まることは、血行を良くし、風邪の予防やリラックスのためにとても大切な良い習慣です。

せっかくの温まる時間が、危険な事故にならないように。この冬も安全に、心地よくお風呂を楽しむために、ヒートショックに気を付けて入浴しましょう！



【あたまの体操の答え】

甘味処



発行：登別市社会福祉協議会 登別市片倉町6-9-1 電話 0143-88-0860



まごころレターは赤い羽根共同募金の支援を受けて発行しています

