

# ココロまち 通信



令和2年2月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



こんにちは。院長の片岡です。  
今回は「ヒートショック」について情報提供します。



## ヒートショックとは？



ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大幅に上下し脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしてしまうことです。12月から2月にかけて浴槽内で発生することが多く、9割以上を65歳以上の方が占めています。正確には分かりませんが、厚労省の発表しているデータでは年間約5000人の方が命を落としているとされています。

ヒートショックを防ぐため、入浴の際には以下の対策をぜひご検討ください。

- 1 浴室や脱衣所を前もって温めておく
- 2 お湯は41℃以下、湯船に浸かる時間は10分未満にする
- 3 飲酒後や降圧薬、睡眠薬服用後は入浴しない



看護師の遠藤由美子です。  
今回は「高齢者と体重について」情報提供します。



## 【太め】の方が長生きする？

年齢とともに太めのほうが、長生きすることが最近の研究でわかってきました。体格の指標として、身長と体重で算出される<BMI> (体重(kg)/身長(m)の2乗)では、60代では、男性25.1女性24.8 70代では、男性25.6女性24.1以上で死亡のリスクが低くなります。風邪などの侵襲が身体に加わると、治すために筋肉を分解します。筋肉のものとたんぱく質は、貯金できません。

いきいきと長生きするために、

1日3食しっかり食べることを心がける

ことが大切です。





こんにちは。アロマ&ハーブを使ったケアやワークショップと、診療所の裏庭【ココロの庭】の管理を担当している橋本亜矢です。

## エルダーフラワー



### ハーブのお話

エルダーフラワーはフラボノイドを豊富に含むハーブの代表で、発汗、利尿作用に優れており、体内に溜まった毒素の排出を助けます。

また、抗アレルギー作用を持ち、アレルギー性の鼻炎や花粉症などの鼻水、鼻づまりなどの緩和に役立ちます。

古くから欧米ではエルダーフラワーと砂糖とレモンで作るコーディアルシロップを、お湯や炭酸水で割って、風邪のひきはじめやアレルギーの始まる時期の前から予防として飲用されています。

マスカットのような甘い香りを漂わせるエルダーフラワーティーを飲むと不安やうつな気持ちが和らぎます。

ペパーミントとのブレンドも香りや味が引き立ちます。

無料

ふらっと  
ハーブティー  
いかがですか？

毎週火・木  
9時～16時  
おまちしています



## 556ワークショップ

料 金：1,500円（材料費込）当日現金にてお支払いください

開催時間：①13:30-14:15 ②14:30-15:15

※2月からワークショップをより楽しく過ごしていただけるようにスタイルが変わります。

所要時間：45分（ハーバルソルトバス15分付き）

定 員：各1名

申し込み：お電話ください 0466-77-9426

2月

『レモン精油のネイルクリーム』  
レモンの、つやを出して強くするネイルクリーム。  
4(火) ・ 13(木) ・ 15(土)

3月

『エルダーフラワーのコーディアルシロップ作り』  
風邪の初期症状や花粉症の症状緩和などにハーブのエルダーフラワーを。  
10(火) ・ 12(木) ・ 21(土)

ご自分の  
こころとからだを整える  
アロマづくり  
してみませんか？



【講師】 橋本亜矢  
(AEAJ認定アロマセラピーインストラクター)  
(JAMHA認定ハーバルセラピスト)

## ココロまちギャラリー



「ココロの庭」  
(診療所裏)も  
バージョンアップ  
しています。  
お越しくださった  
時には  
一度のぞいてみて  
ください♪



冬は、診療所名物  
【暖炉】が  
お出迎えして  
くれます♪



近所のネコちゃんも  
まったり♪  
でも、ここは。。。  
オガクズだらけに