

(ヒトヨクになりぬ人)

(年齢) 65以上(特に75才以上) (病歴) 狭心症、心筋梗塞
(持病) 不整脈、高血圧、糖尿病、脳梗塞がある人
(習慣) 飲酒直後、食直後の入浴、薬を飲んだ直後、一番風呂、深夜に
入浴、熱い湯(42℃以上)に首まで長くつかる
(居住) 浴室、脱衣所、トイレに暖房設備がなく、冬場は寒い など

冬場は暖房の効いたリビングから冷えた寝室に移動して湯船に入る時が辛くなります。



何と読むでしょうか？（目標3分20秒）

① 嵩む 答え	② 靡く 答え	③ 漲る 答え	④ 拱く 答え	⑤ 肖る 答え
⑥ 卅 答え	⑦ 解れる 答え	⑧ 約まる 答え	⑨ 疎ら 答え	⑩ 擬える 答え
⑪ 感ける 答え	⑫ 寿ぐ 答え	⑬ 順う 答え	⑭ 悖る 答え	⑮ 絆される 答え
⑯ 豌豆 答え	⑰ 騰貴 答え	⑱ 熊猫 答え	⑲ 鉄嘴 答え	⑳ 注連縄 答え

トイの場合



主症

主な症状 (激しい胸痛) (激しい頭痛と意識障害)
(脈が速くなり動悸がする)



ホームページはこちら！

ヒートショックの予防法

(家の中の寒暖差をなくす)

ヒーターや暖房で脱衣所・トイレを暖めましょう。シャワーを
使った湯船にお湯はりをし浴室を温めてから入るようにしましょう。

(入浴前には水分を摂る)

お風呂では汗をかき水分が失われ、血液が濃縮された状態になりや
すいです。お風呂の前に水分を摂り、血液の濃縮を予防しましょう。



(浴槽から上がる時は、ふちや手摺に手をつけ、ゆっくり立ち上
がる) 急に立ち上がると血圧が急に下がり転倒の恐れがある。
(一人での入浴やトイレに行く際は家族やそばにいる人に声を
かける) 長時間もどろろ、時に確認してもらえます。



減塩で予防

- ・みそ汁をうすめにする
- ・しょうゆは、かけるのではなく、つけるようにする
- ・外食をへらす
- ・シリアル麦茶に含まれる様々なミネラルは血圧を下げる効果や
余分な塩分を排泄する効果があるそうです。

(血流を良くする料理)

アジとオリーブのトマト煮、
アジはEPAを豊富に含んでいて、血中
コレステロールを下げて血栓予防に働き、トマトやにんにくの抗酸
化剤と一緒に脳梗塞予防に働きます。

他に、ササガのカレー煮やサバのピリカタ など...



血の巡りを良くする食べ物を積極的に食べる



血流を良くするためには、野菜・果物・青魚・大豆製品・海藻
ナッツ類など血の巡りを良くする食べ物でバランス良く食べて
糖分や脂肪の摂りすぎに注意しましょう。

食材	効果
青魚	中性脂肪を下げる
納豆	血栓の主成分を分解する
ナッツ類	悪玉コレステロールを減らしてくれる
トマト	抗酸化作用
水溶性食物繊維 海藻類、きのこ わかめ、オクラ	コレステロールも吸着して その排泄を助ける働き
たまねぎ	血液の凝固を遅らせ血栓ができにくくする働き 脂肪の吸収を抑えて体脂肪の排出を助ける働き 抗酸化作用が高い
大豆	血圧の低下を予防 コレステロールと中性脂肪を下げる 動脈硬化予防、悪玉コレステロールを減らす



身体のリズムを刺激して血流促進

体温を上げて代謝向上

(命門) 小指の第二関節の中央



(陽池) 手の甲側
手首のシワの真中よりほんたう
(谷) 手の甲、親指と人差し指の
ラインが交わるころ

(曲池) 肘を曲げた時に内側
でできるしわの親指側
の先端



(大澤) 親指の骨の末で
手を広げたとき親指の骨
の付け根の合点

日頃から規則正しい生活リズムを心がけて、よく
寝ることで血管を維持するよう必要な栄養を摂取することが大切です。

1. 1時
2. 2時
3. 3時
4. 4時
5. 5時
6. 6時
7. 7時
8. 8時
9. 9時
10. 10時
11. 11時
12. 12時
13. 13時
14. 14時
15. 15時
16. 16時
17. 17時
18. 18時
19. 19時
20. 20時

昼は14時、夕は19時までには食べて下さい。
電子レンジは500W(1分) 600W(50秒)
携帯電話は前日15時までには連絡ください。