

## 聖康病院 ひまわりサロン 活動報告

地域連携室 田邊 絵理奈

11月9日にひまわりサロンを開催いたしましたので、報告します。

日時： R1年11月9日 13:30～ シーホーム食堂

参加人数： 27人

内容： 知っておきたい！！ヒートショックについて  
琴浦高齢者支援センター

### <参加者の声>

- ・ヒートショックは怖かったので聞けて良かった。
- ・できる限り予防したいと思う。
- ・体操も家で頑張りたい。

### <所感>

今回のひまわりサロンでは、「ヒートショック」をテーマに琴浦高齢者支援センターの方々に来ていただき講演をしていただきました。

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患がおこってしまうヒートショック。特に冬場に多発し、一歩間違うと命の危機になってしまいます。

今回は講師の先生方から、ヒートショック対策や予防等を分かりやすく説明していただきました。来られていた皆様も、気になっていらした方が多く、熱心に聴かれていらっしゃいました。

後半は簡単に自宅でできる体操等していただきました。

毎回恒例の手作りデザートはパウンドケーキをご用意しました。

次回はクリスマスケーキとなっております。

