

No.73

ひょうご

いきいきタイムズ

見守り推進員だより

～兵庫区百景を訪ねる (29)～

平清盛ゆかりの史跡



《 本殿 》

《神戸夢野：氷室神社》

山の斜面の奥まった一角が氷室（ひむろ）神社である。この神社には仁徳天皇が祀られている。また、平清盛が厳島神社から勧請したという弁財天も祀られている。氷室の名の由来は、日本書記によると1600年ほど前、仁徳天皇の異母兄に当たる額田大中彦皇子がこの地で狩をしていた時、洞窟を発見した。村長に「冬に取った氷を萱草で包んでおくと、夏になってもこの氷を使える」と聞き、仁徳天皇に氷を献上したことからきており、これより後、仁徳天皇を祀って創建されたと伝えられている。この神社の奥には今も氷室が残っている。

JR神戸駅前より市バス11・65・123・150系統

夢野3丁目下車北に徒歩約10分

（楽天BLOGより）



なんとなく気忙しい師走となりましたが、
いかがお過ごしでしょうか？
寒気いよいよ厳しく
皆様、風邪などひかぬよう
お身体ご自愛下さいませ。



ヒートショック

に気をつけて！

急激な温度の変化が身体に影響を及ぼします。



ヒートショックが招く悲劇



☆脳出血 ☆脳梗塞 ☆心筋梗塞

| 起こしやすいひと | 予防と対策 |
|--------------------|--------------------|
| ▶65歳以上の高齢・肥満気味 | ◆入浴中、家族が声をかける |
| ▶持病がある（高血圧、糖尿病など） | ◆いきなり熱いお湯に入らない |
| ▶お風呂・洗面脱衣所・トイレが寒い家 | ◆暖房器具を使って温度差を小さくする |
| ▶一番風呂に入ることが多い | ◆入浴前に、浴槽のふたをあけておく |
| ▶熱めのお風呂を好む | ◆お風呂の温度は38～40度にする |
| ▶お風呂で首までお湯につかる | ◆半身浴にする |

食事後すぐの入浴は避ける

入浴前後にコップ一杯の水分を補給する

トイレでのヒートショック(オーバーシュート)も注意！

- ※ 強くいきまない
- ※ 急に立ち上がらない



「ヒートショック」から身を守るための暮らしの工夫をしましょう

寒い季節にもあります



冬脱水！

◎2つ以上あてはまれば、脱水症かも？

- 手の甲をつまみあげた後がもどらない。「富士山」ができる。
- 爪を押したあと、色がピンク色に戻るまで3秒以上かかる。
- 手足が冷たくなっている。
- 口の中が乾燥している。
- 舌が白いものに覆われている。
- 舌の表面に亀裂がある。
- 舌の赤みが強い。
- 皮膚に張りがない。

冬もしっかり
水分を
とりましょう

いかがでしたか？

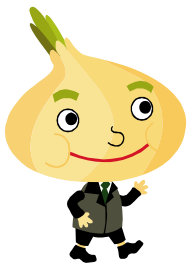
◎冬の室内では水分はさらに失われます

原因は  ①暖房器具の使用 ②住宅の気密性 の2つです。



カラダにとって快適な湿度は  50~60% です。

ぬれタオルを掛ける、観葉植物の水やり など工夫しましょう



脳トレコーナー



新鮮な「野菜と果物」です。なんと読むのでしょうか？

- ① 辣蕪 ② 茗荷 ③ 山葵 ④ 大蒜 ⑤ 屈
 ⑥ 菠薐草 ⑦ 甘藍 ⑧ 李 ⑨ 藜 ⑩ 独活

※答えは下段にあります。

兵庫区内のあんしんすこやかセンター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を
続けられるように支援していくための総合相談窓口です。



あんしんすこやかセンター

| あんしんすこやかセンター名 | 住 所 | 電話番号 | 見守り推進員氏名 |
|---------------------|---------------|----------|----------|
| 夢野の丘あんしんすこやかセンター | 菊水町 10-40 | 521-1308 | 能村、松尾 |
| 中道あんしんすこやかセンター | 中道通 6-1-33 | 575-9300 | 岩本、石井 |
| キャナルタウンあんしんすこやかセンター | 駅南通 5-1-2 | 681-1515 | 三浦、笠川 |
| 浜山あんしんすこやかセンター | 浜中町 1-16-18 | 671-8731 | 前田、小本、宮脇 |
| 兵庫平野あんしんすこやかセンター | 下三条町 8-20 | 574-4812 | 槇原 |
| みなとがわあんしんすこやかセンター | 菊水町 5-4-6 | 521-9138 | 正壽 |
| 荒田あんしんすこやかセンター | 荒田町 1-10-5 | 511-1900 | 吉川 |
| 新開地あんしんすこやかセンター | 大開通 1-1-1 10階 | 577-1445 | 吉田 |

神戸市兵庫区社会福祉協議会 荒田町 1-21-1 兵庫区役所内 電話：511-2111

脳トレの答え

①ニ②シ③シ④シ⑤ニ⑥シ⑦シ⑧シ⑨シ⑩シ