

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『ヒートショックに要注意！！』

寒さが本格化して要注意なのが『ヒートショック』です。この時期になると「トイレや入浴中に急死」というニュースが取り上げられますが、暖かいところから急に寒いところへいくと、体がびっくりして心臓が止まってしまう、というのが『ヒートショック』です。居間から脱衣所や浴室、トイレへ行ったとき激しい温度差によりヒートショックが引き起こされ、心筋梗塞、脳梗塞のような突然死を引き起こすことがあるため要注意です！

[ヒートショックの影響を受けやすい人]

- ・自宅の脱衣所や浴室、トイレに暖房器具がない。
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化の病気を持っている。
- ・不整脈がある。
- ・一番風呂に入ることが多い。
- ・熱い風呂が好き。
- ・お酒を飲んでから入浴する。

[ヒートショックを予防する入浴の仕方]

- ①脱衣所に暖房器具を設置し、入浴前に暖かくする。浴室はお風呂のふたをしないなど、居間と脱衣所・浴室との温度差をなくす。
- ②湯船に入る前に、手や足にかけ湯をし、徐々に体を温める。湯船に入るときは、いきなり沈まずに、足からゆっくりと入る。(40℃程度のぬるめのお湯でゆっくりと温める。)
- ③湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がって出る。
- ④入浴前後にはコップ1杯程度の水分を飲む。(白湯がおすすめ。)

みかんやゆずなどの柑橘類の皮には血行を促進させる働きがあり、柑橘湯にすることで体を芯から温める効果があります。新陳代謝も活発になるので、冷え性にも効果があります。ヒートショックに注意し温かいお風呂に入って、日ごとに厳しくなってくる寒さに備えていきましょう。

(作業療法士 米井)

今後の行事・イベント情報



12月の行事 12月20日～12月25日

クリスマス会



12月はデイサービス屋内での行事となります。連日ボランティア団体の方をお招きしてクリスマスに因んだ演目をご覧ください。また、期間中は送迎職員がサンタの格好で伺います！ お楽しみに！！

デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
○	○	○	△	○	○

○：空き有り △：若干名のみ

行事報告

11月7～9日、15～28日

JAXA宇宙センター見学、茨城県自然博物館見学に行っていました！！



宇宙ステーションに入ってきたよ！

何だこれは！？



ひええええ～！！！！

皆バッチリ撮ってるよー！！

