

# ケアステージタイムズ

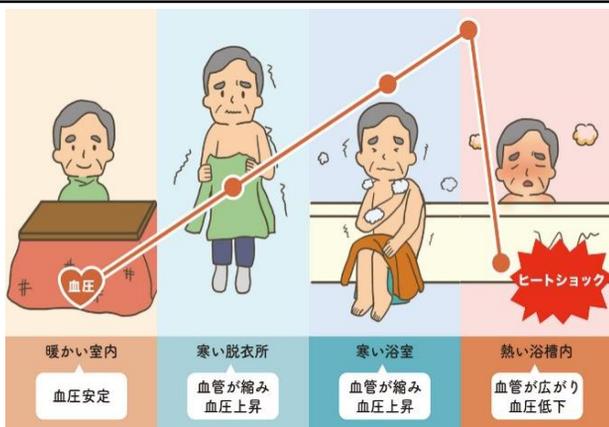
## 今月のトピックス

### 『ヒートショックに要注意！！』

あんなに暑かった夏、秋はどこへやら？と思うくらい冬の風が吹いてきましたね。この時期になると特に注意していただきたいのが『ヒートショック』

暖かいところから急に寒いところに行くと、体がびっくりして心臓が止まってしまう、というものが『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。
- ・一番風呂に入ることが多い。
- ・熱い風呂が好き。
- ・不整脈がある。
- ・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 お湯につかる時間は10分ほどで。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。)

寒い日だからこそ、熱いお風呂に長い時間入りたい！その気持ちはよくわかります。でも、寒い日だからこそ、暖かい部屋でゆっくり運動もできます！

「風呂に入る時間が短いと、時間を持て余してしまうな…」という方！ぜひ、リハビリスタッフがお家でできる体操メニューをお作りするので、お声をかけてください。(作業療法士 米井)

## 今後の行事・イベント情報

### 12月の行事

**クリスマス会 12/19~12/25**

日替わりでボランティア団体がいらっしやり演目を披露してくれます！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

屋外活動 11/11~11/23

一言主神社の菊まつりにお連れしました♪

