

移動販売でのお買い物 今月もハートウィル様のご協力をいただき、楽しんでいただきました



2月のお知らせ

2日 昼食・節分メニュー 山椒香る大豆ご飯・野菜と豚肉の辛みそ炒め・浅漬け・フルーツ・すまし汁です。 お楽しみに！！

今月の空き状況

現在満室ですが
随時、見学・入居のご相談・
お申し込みを承っております。
お気軽にご連絡ください。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



ヒートショックにご用心

2月は節分ですね。

節分が過ぎれば、明日は立春。

暦の上では春ですが、2月は1年の中で寒さが厳しく、空気の乾燥がより一層気になる月です。

寒いと体温は奪われ、血行も悪くなります。

風邪、インフルエンザ、コロナウィルスといった感染症にかかりやすく、何かとトラブルが起こりやすい2月。今回は、それと同時に気を付けたい「ヒートショック」のお話です。

凍えるような寒い日は、ゆっくりお風呂につかって冷えや疲れを癒したいものですが、寒い冬の入浴には危険が潜んでいます。

家族の集まる居間などは暖房器具を置いて暖かくしますが、浴室や洗面所、トイレ、廊下などを暖めるという習慣は、なかなか見られません。

そのため、お風呂に入ろうと、暖かい居間から寒い浴室へ移動し、熱い湯船につかると、体は急激な温度変化にさらされてしまいます。

私たちの体は体温を一定に保つために、暑い時には血管を拡張し、体内の熱を放出したり、寒いときには血管を収縮し、体外に熱を逃がさないようにする仕組みが備わっています。血管が収縮すれば、心臓はいつも以上の力を使って全身へ血液を送り出そうとするため、血圧は急上昇します。

その直後に熱い湯船につかれば、血管は拡張して血圧は急降下し、心臓や血管などに大きな負担がかかってしまうのです。また、血圧の急降下は、貧血を引き起こし、立ちくらみによるけがや溺水につながる恐れもあります。

このような急激な温度差による急激な血圧や脈拍などの変動や、体に出てくる様々な影響のことを『ヒートショック』といい、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など深刻な疾患につながりやすく、場合によっては死に至るケースもあります。亡くなる方は年間で1万人以上といわれ、交通事故で亡くなる方の数を約3倍も上回っており、ご高齢の方は影響を受けやすいといわれていて、高血圧や動脈硬化、糖尿の傾向がある人も注意が必要です。

【ヒートショックを防ぐために】

家の中でヒートショックのリスクの高いところとして、浴室以外に洗面所やトイレも挙げられ、防ぐには“温度差を減らすこと”で、十分な暖房設備と防寒がポイントになります。

◎脱衣所やトイレに暖房器具を置いて暖めましょう

◎お風呂のお湯の温度を38～40℃くらいの低めに設定しましょう

◎食後すぐの入浴や飲酒後の入浴は避けましょう

◎家の寒いところへ移動するときには、上着を羽織りましょう

◎高齢者や心臓病の人の入浴中には、家族が声かけをしましょう

以上の事に気を付けて、寒い冬を上手に乗り越えましょう！