

# まるめろ1月号

介護支援センターあけぼの会  
弥生苑デイサービス№261  
2022年1月1日発行

2022

今年もよろしくおねがいします

2022

12月はクリスマスやお正月飾りなど、大きな季節のイベントが多くあり、様々な作品作りの企画がありました。ご参加いただき、ありがとうございます。

今年も、皆さまに楽しんでいただける企画を提案して参りますので、ご参加お待ちしております。

作品の一部を写真でご紹介いたします。また、気になる企画がありましたら、ご利用日以外での参加も可能です。ご相談お待ちしております！



新しいお仲間のご紹介

4名の新しいお客様がご利用になります



1月の単発アクティビティ

- 8(土) 折り紙教室
- 12(水) 寅の張り子
- 17(月) 季節の折り紙教室
- 18(火) 雪うさぎ
- 20(木) 節分の飾り
- 21(金) 達磨の壁飾り

1月最後の週間 工作付き有料カレンダー(2月)



1月生まれの方

6名のお客様が誕生日をお迎えになりました







ヒートショックは、交通事故で亡くなった方よりも多く、いかに深刻な事態であるかわかります。しかし、現在のところ、その危険性が十分に認知させているとはいえない状況が続いています。



## ①ヒートショックとは？

交感神経の働きによって、暖かいところでは血管が緩んで血圧は下がり、寒いところでは血管が収縮して血圧は上がります。これは、環境の変化に合わせて体温を一定に保つためです。

さて、温度の変化が穏やかであればさほど問題はないのですが、急激な変化に対したとき血圧はどうなんでしょうか？

このとき、急上昇（あるいは急降下）といった急激な変化が、血圧にも起こります。これがいわゆる、ヒートショックとよばれるものです。

ヒートショックは、脳卒中や心筋梗塞といった重篤な症状を引き起こす可能性があり、命に関わる危険なものとなります。最も起こりやすいのは、冬場の浴室です。11月～2月までの時期が好発時期です。



## ②影響を受けやすい人は？

- ・ 65歳以上である
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- ・ 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂が好き
- ・ 熱い風呂が好き
- ・ 飲酒後にお風呂に入ることがある
- ・ 30分以上お湯に浸かっている

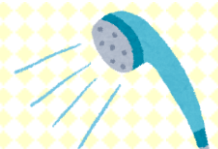


## ③予防のポイント

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

### ポイント① → 脱衣所と浴室を温める

一番風呂は浴室が十分に温まっていないので、なるべく避けるようにしましょう。また、シャワーを使って給湯することで浴室の温度が15分間で10°C上昇します。



### ポイント② → お風呂の温度は低めに設定

お風呂の温度が42°C以上になると、心臓に負担をかけることが知られています。38～40°Cに設定して入浴することが勧められています。また、入浴する際は手や足などの心臓に遠い場所にかけ湯をして身体をお湯になれさせましょう。首までお湯に浸かることも心臓に負担をかけるので、浸かるとしても胸のラインくらいまでにしましょう。



### ポイント③ → ゆっくりとお風呂から出る

お湯に浸かっているときは、身体が温められ、血管が弛緩して血圧が低下しています。その状態で急に立ち上がると、脳まで血を運ぶことができず、めまいを起こしたり、失神することがあります。お風呂から出る時はゆっくり立ち上がることを心がけましょう。降圧剤内服中の人は特に注意が必要です。  
※人の生理機能がピークにある午後2～4時頃に入浴することで温度差への適応がしやすいともいわれています。

### ポイント④ → 食事直後・飲酒時の入浴を控える

食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため、入浴を控えた方がよいでしょう。また、入浴前後で水分を摂取しておきましょう。特に入浴前は忘れやすいので注意が必要です。

