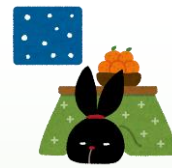


まるめろ12月号

介護支援センターあけほの会
弥生苑デイサービス№284
2023年12月8日発行

年末に向けて



今年は、夏から11月に至るまで例年になく気温の高さ、汗ばむ日々に見舞われ、秋を乗り越えて急に冬が来た！そんな印象を受けました。

世間もせわしく動く師走に入り、皆様も忙しい日々をお過ごしかと思います。

新型コロナウイルスが5類へと緩和され半年ほどがたちました。テレビのニュース等でもほとんど報道されることがなくなり、最近ではインフルエンザ関連の話題が多く聞かれています。例年よりも早く8月ごろから流行が始まっていた。今日現在、当事業所ご利用のお客様でインフルエンザに感染された方はいらっしゃいません。これも皆様の日々体調管理、感染症予防対策あってのこととお礼申し上げます。引き続き弥生苑デイサービスでは感染症予防対策を徹底し、新型コロナウイルス、インフルエンザ等に注意していきたいと考えます。

今年の年末年始の休業についてですが、12月29日(金)～1月3日(水)までとなっております。ご迷惑をおかけいたしますがご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

新しいお仲間紹介



一名の新しいお客様にご利用になります



12月単発アクティビティー

- ・12月 6日(水) 季節の折り紙
- ・12月 12日(火) カップショートケーキ
- ・12月 14日(木) 折り紙教室
- ・12月 15日(金) 辰の飾り
- ・12月 20日(水) しめ飾り
- ・12月 23日(土) 頭の体操
- ・12月 25日(月) クリスマス・ビンゴ大会
- ・22日(金)～28日(木) カレンダー作り



カップショートケーキ



辰の飾り



しめ飾り



12月生まれの方

二名のお客様が誕生日をお迎えになりました

保健だより

冬場に多発！ 温度差で起こるヒートショック！

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。

・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。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のでしょう？

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。



・影響を受けやすい人

- ・ 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

・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℃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℃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℃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て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。降圧剤内服中の人に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。