



“結愛” ~ゆい~



発行責任
訪問/八室

『通所リハビリテーション～クリスマス会～』

昨年12月21、22日にクリスマス会を実施しました。サンタさんとトナカイのついた棒で体操をしたり、ビンゴをして楽しみました。サンタさんの登場や職員のハンドベルの催しもありました。参加いただいた皆様、楽しんでいただけたでしょうか。今年も様々な行事を企画していきたいと思っておりますので、楽しんでいただけたらと思います。よろしくお願いいたします。



ヒートショックに気をつけましょう！！

ヒートショックとは

大きな気温の変化により血圧が急激に上下し、体に負担がかかることを指し、それにより、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などを引き起こす危険があります。

※外気温が低くなる1～2月は入浴中に心肺停止となる人が多く、8月と比べ1.1倍にもなるというデータもあります。この主な原因がヒートショックによると言われています。

発生しやすい場所と対策

寒暖差が大きくなりやすい冬場のトイレや浴室、洗面所での発生が多くなっています。

洗面・脱衣所や浴室への暖房器具の設置が推奨されています。浴室内は、脱衣所から暖かい空気を送ったり浴槽の蓋を開けて湯気で温めるなどの方法で温める方法もあります。また、入浴の際に声掛けをしたり、時間を決めておくと入浴時に異変があった時に家族がすぐ異変に気付くことが出来ます。寒い日が続きますが、元気で安全に冬を乗り切りましょう！！