

デイサービスセンター 美空の郷便り

令和6年 1月 1日 発行

新年 明けましておめでとうございます。

昨年中はご利用者様やご家族様、そして地域の皆様からのご支援・ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス対策におきましても、多大なるご協力を賜り、無事に本年を迎えることが出来ましたこと、感謝申し上げます。

新型コロナウイルスも5類に引き下げられ、行動制限が無くなり感染者も増加傾向にある為、今後も新型コロナウイルス等の対策に留意し、信頼される施設を目指し、職員一同努力して参ります。

皆様におかれましても、本年が良き年に
なりますように、ご祈念申し上げ、年始の
ご挨拶とさせていただきます。

デイサービスセンター美空の郷

職員一同



★ ♪ 1月の行事予定 🎹 ★

1月13日 おやつレクリエーション

※コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為
ボランティアの方達の来所されてのレクリエーション
等は控えさせて頂いております

発行元 株式会社ピュアウインド
住所 可児市今渡1375
TEL(0574)27-1205
FAX(0574)27-1206

ヒートショックにご用心！

ヒートショックとは、急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。

ヒートショックは、おもに家の中の温度差により起こることがわかっています。暖かい部屋から寒い浴室等に移動すると、体は室温の急激な変化から体温を調節するために、筋肉を震わせて熱を作り、同時に血管を細くして、血液の流れる量を減らし、体の熱を外に逃がさないように調節します。血管が縮むと、血圧は急上昇します。しかし、浴槽の温かい湯につかることで、血管は拡張し、急上昇した血圧が、今度は急激に低下してしまうのです。その後も、熱い湯船から出て寒い脱衣所に移動するなど、一連の入浴行動の中で血圧は急激に変動します。

持病があり動脈硬化が進行した高齢者では、血圧の上昇による心筋梗塞、致命的な不整脈、脳梗塞や脳出血などを引き起こしやすくなっています。

反対に、血圧が低下することでめまいやふらつき、または意識を失って、転倒という結果を引き起こすこともあるのです。

トイレも、排便でいきむと血圧が上がり、排便後急激に血圧が低下するため、ヒートショックが起こりやすくなります。

ヒートショックの対策としては、以下のようなことが挙げられます。

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する（入浴すると汗をかき、体内の水分が減って、血液がドロドロになります。）
- ・部屋間の温度差をなくす（脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが重要です。）

十分な対策をしてこの冬を乗り切りましょう。



12月 行事報告

おやつレクリエーション
『クリスマスケーキ』

皆様でおいしく
召し上がりました

