



1月14・15日
西彼町の生長の家に
初詣に行ってきました



社会福祉法人 福医会
デイサービス さいかい



今年一年みなさまが
お健やかに過ごせますように



今年はみなさんで
来ることができて
よかったです



車と比べると鳥居の
大きさがわかりますね！



かけはし

Vol.14
2021.2

Contents
～目次～

- ◆ 初詣
- ◆ お誕生日
- ◆ ヒートショックにご注意！！
- ◆ お知らせ

KAKEHASHI



HAPPY
BIRTHDAY



いつまでも変わらぬ笑顔でお元気にお過ごしください



冬のヒートショックにご注意!!

ヒートショックとは・・・急な温度の変化によって肉体が受けるショック症状を指します

★ヒートショックを防ぐためにできること

浴室・脱衣所をできるだけ温めましょう

脱衣所に暖房器具を置き入浴前に温めておきましょう。お湯を張ったあと浴槽のふたをあらかじめ開けておき、湯気で浴室内を暖めておくといでしょう。また、浴室の窓を閉めておくこともお忘れなく。



お風呂は41℃以下に設定しましょう

寒さだけでなく、急に熱いお湯に浸かったときに、血管が膨張し血圧が上がる危険があります。高齢者のなかには熱いお湯を好む人が多いですが、まずはぬるめの温度に設定しておき、追い炊きで温度調節するのがよいでしょう。



41℃

首まで浸かるのではなく半身浴から始めましょう

入浴中の姿勢にも注意が必要です。首までどっぷりと浸かってしまうことで、胸部が水圧を受けてしまい心臓への負担がかかります。まずは浴槽の中にイスを置くなど工夫をして、半身浴から始めるようにしましょう。徐々に温度や水圧に慣れてきてから、肩まで浸かることでリスクを抑えることができます。



食事の直後や飲酒状態での入浴はNG

食事を摂った直後や飲酒した状態での入浴も体によくありません。食後は血圧が下がりやすくなる傾向があるため、できれば食後1時間以上経ってから入るようにしましょう。飲酒時は特に心臓への負担が高く、正常な判断ができない場合、眠ってしまう、溺れるという危険があるので、飲酒後の入浴は必ず避けてください。



入浴の前後に十分な水分をとりましょう!

おしらせ

デイサービスの利用体験ができます

★デイサービスって何をするの?

★食事はどんなものがでるの?

★どんなレクリエーションをやっているの?



デイサービスの利用体験をしてみませんか?
ご利用には事前のお申し込みが必要です。
お気軽にお問合せ下さい。

2月の行事予定

豆まき

※状況により変更する場合がございます

ご相談は...

☎0959-36-7878
生活相談員:松田

