



活動報告



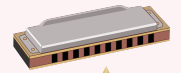
木々が色づき、どこからか冷たい風が吹き始め、冬の到来のお知らせが届くようになりました…。今は、インフルエンザが猛威を振るいはじめ、未だ収束していないコロナへの感染も心配な季節でもあります。暖かくお過ごしいただくと共に水分補給や加湿等々、お体にはどうかご自愛ください。そして、2023年も残すところ、わずか1ヶ月!! 残り1か月、ななみの仲間と楽しく一年を締めくくりましょう。

お知らせ

12月のイベント

21日
(木)

ハーモニカ



25日
(月)

クリスマス会



【寒暖差で起こるヒートショック】

1日の終わりのリラックスタイム。暖かいお風呂で温まって…そんな癒しの時間が一歩間違えると命の危険に!! 温度差によるヒートショック。

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞などの病気が起こります。

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その後、浴槽に入ると、急に身体が温まるため、血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は危険とされており、注意が必要です。

11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため、危険が高まります。脱衣所とお風呂場の温度差をなくす、お風呂の温度を低めにする等の対策をしっかりと行い、体に負担のない入浴を心がけましょう。

暖かい室内 **寒い脱衣所** **寒い浴室** **暑い浴室内**

安定 → 上昇 → 急降下 → ヒートショックへ

ヒートショックを防ぐポイント

- 湯はり時に浴室と脱衣室を暖めておく
- 入浴は41度以下で10分以内
- 入浴前に水分を摂り家族に一声かける
- かけ湯をしてからお湯に浸かる
- 心臓から遠い足先から湯まで徐々に湯温に慣らしましょう



フラメイト OKG

フラメイトOKG様にはフランドンスを披露して頂きました。ご利用者様も一緒に体を動かす等、見るだけではなく運動効果も。



葦川民謡会

三味線演奏による歌謡曲を披露していただきました。ご利用者様も知っている曲ばかりで、自然と歌を口ずさんでしまいます。

ギター愛好会

ギター愛好会様には初めてお越しいただきました。館長の演奏とは大違い! ギターだけで素敵な音色が響き渡り、ご利用者様も聞き入ってしまうほどでした。

