

# さわやか便り

2024. 12月号 (編集担当者: 酒井大介)

## デイ・ホーム中丸

世田谷区野沢3-25-10

TEL: 03-5486-7400



### 11月の主なプログラムより

感染防止の手洗い・検温・マスクの着用にいつもご協力ありがとうございます。引き続きよろしくをお願いします。



レクリエーション



10月誕生



11月誕生会

いちごパフェ

### 中・丸・広・場

急に寒さが厳しくなり、吐く息が白くなる日もあります。落ち葉も日ごとに量が増え、掃除に時間がかかるようになりました。一年があっという間に過ぎます。

12月はクリスマスとお正月用のフラワーアレンジメントや、クリスマス会が予定されています。今年一年が良い年であったと思えるように楽しい時間を過ごしましょう! 「このプログラムに参加したい」といったことがあったら、近くの職員にご相談ください。できるだけ対応するようにします。(花枝)



月	火	水	木	金	土
2 体重測定	3	4	5	6	7
大人のぬいえ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	手工芸(正月) (ぬい絵・書道)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	フラワーアレンジ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬい絵・書道)
9	10	11	12	13	14
手工芸(正月) (ぬい絵・書道)	手工芸(正月) (ぬい絵・書道)	カラオケ (ぬい絵・書道)	書道 レク(ゲーム等)	大谷先生 音楽レク	切り抜き 正月アート (壁面)
16 理美容	17	18	19	20	21
書道 レク(ゲーム等)	切り抜き 正月アート (壁面)	フラワーアレンジ (X'masVer.) レク(ゲーム等)	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	カラオケ (ぬい絵・書道)	書道 レク(ゲーム等)
23	24	25	26	27	28
クリスマス会 いちごパフェ 音楽会	クリスマス会 お楽しみ会	大人のぬいえ レク(ゲーム等)	書道 レク(ゲーム等)	ツリー片付け (ぬい絵・書道)	フラワーアレンジ (正月Ver.) レク(ゲーム等)
30	31	<b>12/30(月)~1/3(金)</b> <b>年末年始でお休みです</b>			
休み	休み				

\*理美容サービスの申し込みは実施日の1週間前までに提出をお願いします。

12月のお誕生者

☆ 様 ☆ 様 ☆

### 編集長コーナー

今回は、ヒートショックについてピックアップしていきます。

急激な気温の変化は、心臓に大きな負担をかける可能性があります。また、空気の乾燥は、命にかかわる感染症や肌トラブルを引き起こすこともあるのです。特に、暖かい部屋から寒い場所へと移動する機会の多い、在宅介護の現場は要注意。

冬場に激増「ヒートショック」とは？

急激な気温差によって血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を起こす現象です。冬場の家庭では、気温の低いトイレや浴室、脱衣所でヒートショックのリスクが高まります。

ヒートショックのリスクから守るためには、居室による温度差をなるべく少なくすることが大切。空気が冷え込む朝方のトイレや夜の脱衣所などは、特に気を付ける必要があります。

なお、令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約3,000人であったのに対し、ヒートショックに関連した死亡者数は4,900人となっています。ヒートショックは入浴中に亡くなる原因で最も多いので、特に65歳以上の高齢者は要注意です。

〈ヒートショックチェック表〉

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1 メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどと言われたことがある | 3 自宅の脱衣室に暖房設備がない               |
| 2 自宅の浴室には暖房設備がない                             | 4 1番風呂に入ることが多いほうだ              |
| 4 1番風呂に入ることが多いほうだ                            | 5 42度以上の熱い風呂が大好きだ              |
| 6 飲酒後に入浴することがある                              | 7 浴槽に入る前のかけ湯をしない または簡単にすませるほうだ |
| 8 シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける                       | 9 入浴前に水やお茶など水分をとらない            |
| 10 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る               |                                |

目安としては、5個以上当てはまった場合は「ヒートショック予備軍」となるので、生活を改善する必要があります。

入浴：○血圧高ければ控える ○脱衣所を温める ○浴槽の温度は38～40度に

○食後は1時間後に入浴 ○浴槽に入る前はかけ湯を忘れずに

トイレ：○暖房器具を設置 ○いきみすぎないように ○トイレの近くを寝室に

家の中の温度差が原因となるので、トイレや浴場にも暖房設備を設置し、

できる限り予防することが重要と言えるでしょう。

