

みずばしょう

『お正月 特集』



明けましておめでとございます。
昨年度は多大なご協力をいただき
ありがとうございます。
本年もよろしくお願いいたします。

令和六年 一月



1月生まれの
入居者様です！

謹賀新年



入浴時のヒートショック予防策

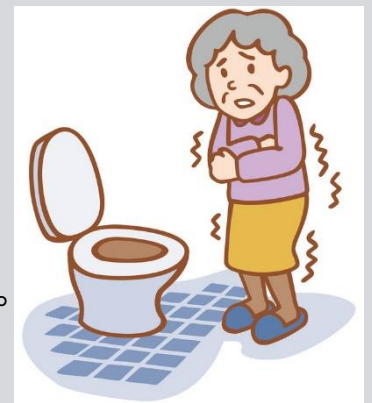
- 入浴する前から脱衣所と浴室を暖める
- すぐに湯船につからず、シャワーやかけ湯で体を温める。
- 湯船の温度を41℃以下にして、10分以内を目安に長湯はしない
- 脱水しないように、入浴前後にコップ1杯の水分を補給する
- 血圧が下がるため、入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- 血圧が高いときには、入浴を控える
- 家族が起きている時間帯に入浴し、高齢や持病がある人は入浴時に声をかけあう



ヒートショックは高齢者だけに起こると思っていませんか？若い人であっても食事や飲酒後にお風呂やサウナに入るとリスクは高まります。入浴時以外にも寝室と廊下、リビングとトイレなど温度差の大きい所を行き来する時も注意が必要です。急に体温が低下すると血管が縮まって血圧が上がり、逆に体温が上昇すると血管が広がって血圧が下がります。この急激な血圧の変化が心臓や血管に大きな負担を与えるため、命に関わるような脳卒中や心筋梗塞、不整脈、一過性脳虚血(失神)を引き起こす可能性があります。

入浴という行為自体は、血流が良くなり疲れが取れ、眠りの質も高まるとも言われます。

ヒートショック対策を万全にした上で、冷えた身体を温めましょう。



おせち料理



2月の予定

節分

施設からのお知らせ

ご面会について
引き続き玄関先でのご面会になります。

ご家族様のご協力
よろしくお願いいたします。。

空室状況

2月1日現在♪

らいふつくば花畑

空室 0