



はなその小規模便り



開設 15 周年



秋

祭

り



12月 ワンポイントアドバイス

今回のテーマ

『ヒートショックについて』



看護師 竹林 蘭代

1. ヒートショックとは
ヒートショックは急激な温度変化により、血圧の変動を引き起こします。この血圧変動は心臓や脳に負担をかけ、最悪の場合には意識消失や脳卒中、心筋梗塞を引き起こすことがあります。

2. 発生時期と起こりやすい場所
毎年11月から4月にかけて多く発生しています。トイレ、浴室、洗面台など部屋間で極端に温度差がある場所に移動する際に起こりやすいといわれています。

3. ヒートショック対策
部屋間の温度差をなくす
入浴前と入浴後に水分を補給する。
湯温は41度以下で長湯をしない。
浴槽から急に立ち上がらない
食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
家族は入浴中の高齢者の動向に注意する
トイレでいきみすぎない

お知らせとお願い

熊本県内で、今後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染が懸念されます。

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」

②「県外への行き来や接触」の確認を行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

◎ご自宅でも換気や手洗いの徹底、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎冬に流行する感染症として、ノロウイルス感染症もありますので、食事をされる際は、食材の十分な加熱や召し上がられる際の手洗いがいもしっかりと行って頂きますようよろしくお願い致します。

12月豆知識



靴下を履いての就寝は「冷え」が増長してしまう???

夜間寝ている最中であっても私たちは汗をかいてしまう生き物です。たとえ冬であっても、汗はかきます。靴下を履いていると、その汗が蒸発することなく靴下内にたまり、靴下が湿ってしまいます。湿った靴下は体を冷やし、足の血管を収縮させてしまいます。その結果血流が悪くなり、体全体が冷えきってしまうことになるのです。

★靴下を履いて寝ることで睡眠の質も下がってしまいます!!

- 体温が下がりにくく、睡眠の質が低下
- 足が蒸れる
- 締め付けにより血流が悪くなる

以上を踏まえ、

寝る前に布団を湯たんぽや電気毛布で温めておいたり、足のマッサージなどをして血流を良くしたり、足首のみを覆うレッグウォーマーを履いたり、寝る前には靴下は脱ぐようにしてみましょう♪



12月の行事予定

- ・誕生会 ・忘年会
- ・イルミネーション見学
- ・クリスマス会

はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

<http://www.shunkokai.jp>

