



おもてなしの郷ウイル通信

平成28年1月号



寒に入り寒さひとしお厳しくなってきました。皆さんお変わりございませんか。風邪やインフルエンザに負けぬよう、今年もおおいに笑って毎日を過ごしましょう。



Merry Christmas

H27年12月24日に行われました。
サンタさんからプレゼントを戴いたり
ハンドベルに歌や踊りで楽しみました。



いろいろな
おもしろ顔で
初笑い！



『ヒートショック』という言葉を聞いたことがありますか？
ヒートショックが原因で亡くなる方は年間1万人以上いると言われています。
これは交通事故で亡くなる人よりもはるかに多く、かなり驚きの数字ですね。

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。

冬の寒い時期に暖かい部屋から寒い廊下やトイレへ行くとその寒さに「ゾクゾク」と震えることがありますか？この状態も「ヒートショック」なのです。入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、典型的な例だそうです。家の中の温度差をなくしましょう。

ヒートショックの予防のため、脱衣所やトイレを暖めましょう。
入浴は40度ぐらいのぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。
冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するように心がけ、
心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。
肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。
※危険性が高い人として、高齢者や、高血圧、糖尿病、脂質異常症をもっている人は特に要注意です。



※2月の行事予定
豆まき
お誕生会



ウイル名塚おもてなしの郷
小規模多機能ホーム ウイル
浜松市中区名塚 17-1
TEL: 589-3344 FAX: 468-5115
2016/1/29 発行 ウイル名塚

