



結いだより

No.44 2023年2月号



節分を過ぎても厳しい寒さが続きますが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

暦の上では立春を迎えましたが、天候が変わりやすく真冬日になることもある季節です。体調には十分お気をつけください。

結いでも寒さ対策をしっかりと行いながら、皆様が安心してご利用いただけるサービスを提供していければと思っています。

今後ともよろしくお願いたします。



今年の鬼は職員の池田さんでした👹



しっかり予防！冬季のヒートショック

まだまだ寒い日が続く時季ですが、このような時に気をつけたいのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、気温の低い屋外から屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。自宅内で起こりやすい場面としては入浴時で、暖房がされていない脱衣場や浴室では室温変化が急激に起こるのでヒートショックが起こりやすいとされています。

症状としては、急な室温変化で血圧が上がることで脳梗塞や心筋梗塞などの病気につながる恐れがあります。また、血圧が下がれば、眩暈や立ちくらみが起こりやすくなり、転倒による怪我のリスクがあります。

～入浴する際の予防策として～

- ①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- ②入浴前後に水分補給を行う
- ③湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- ④湯船の温度はぬるめにして長湯を避ける
- ⑤食後すぐの入浴は避ける
- 等々...

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱交化しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法や環境整備を心がけましょう。
(全国健康保険協会HPより引用)



レクリエーション



結いの配食弁当



多機能ハウス結いの
空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通い	○	○	○	○	○	△	△
訪問	○	○	○	○	○	○	○
宿泊	△	△	△	△	△	△	△

* 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます
介護の相談や多機能ハウス 結いへ 見学など、随時受けつけております。



JA庄内みどり 多機能ハウス 結い
〒999-8437
遊佐町藤崎字千代ノ藤11-9

