

すまいる

vol.051 清穩の庵 11月



11月は芋煮会と運動会を行いました。
芋煮や秋刀魚の塩焼き、栗ご飯のおにぎりや焼き芋等味見の段階で止まらなくなり、食欲の秋を感じました！
秋の味覚を満喫した一日となりました。



紅組勝利!!

春の運動会同様、白組と紅組に分かれ選手宣誓から始まり、夢中になり競技を行いました！いっぱい笑った思い出に残る運動会となりました♪



ヒートショックに気をつけましょう！

■ご存じですか？「ヒートショック」

Q.ヒートショックって何？
A. ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。冬の寒い時期に起こりやすく、入浴時など気温の変化が大きいときに、血圧が急激に昇降したり、脈拍が早くなることがあります。これが「ヒートショック」です。

Q.ヒートショックは危険なの？
A. ヒートショックは心臓にかなりの負担がかかります。そのため、心筋梗塞や脳血管障害などにつながる可能性があります。ヒートショックが原因で、毎年1万人以上の方が亡くなり、高齢者の方が家庭で死亡する原因の4分の1を占めているといわれています。

■「ヒートショック」を起こしやすい方

- ・65歳以上である方
- ・高血圧や糖尿病・動脈硬化がある方
- ・肥満気味や呼吸に問題のある方、不整脈がある方
- ・一番風呂に入ることが多い方
- ・熱いお風呂が好きな方
- ・お酒を飲んでからお風呂に入る方

※上記以外の方も起こす可能性はあります。

「ヒートショック」の予防方法

冬場の浴室や洗面所、トイレなど室内でも気温の変化が大きな場所で発生しやすくなります。以下のことに留意しましょう。

<input type="checkbox"/> お風呂の温度を41度以下にする。	<input type="checkbox"/> 入浴前に浴室にお湯をかける。
<input type="checkbox"/> 寒い場所へ移動する際は上着を羽織る、靴下を厚手にする。	<input type="checkbox"/> お風呂のふたを開けて浴室内をあたためておく。

□家の中の温度差を少なくするように、家全体の温度調整を心がける。(廊下、洗面所、トイレなど)

少しの工夫でかなりの対策ができるので、皆さんも是非参考してみてください。

☆来月の行事予定…クリスマス会・忘年会、お誕生日会を予定しております。