

12月3日(土)恒例の家族懇談会を開催しました。満足度調査結果報告の後、平田さよ介護支援専門員による「笑いヨガ」では、参加者全員が自然と笑いだし心身ともにリフレッシュできたようです。



11/25 そば打ち屋台～二八そばを堪能しました。  
また午後からは、不審者侵入対策訓練を実施、下関交番上田所長より細部をチェックしていただきました。

丙申～丁酉へ … 来る年もよろしくお願ひいたします。

### 12月・1月行事予定

- 12/14 (水) 小川ミエ様ボランティア
- 12/15 (木) 水神様の日(朝食)
- 12/21 (水) 豊田征子様ボランティア  
誕生祝い膳、冬至(夕食)
- 12/24 (土) Xmas 選択食
- 12/25 (日) おやつバイキング
- 12/31 (土) 年越しそば、年越し膳

- 1/1～3 おせち料理
- 1/7 (土) 七草がゆ
- 1/13 (金) もちつき
- 1/18 (水) 誕生祝い膳
- 1/22 (日) おやつバイキング
- 1/24 (火) 選択食



12/6 関川小4年生来園



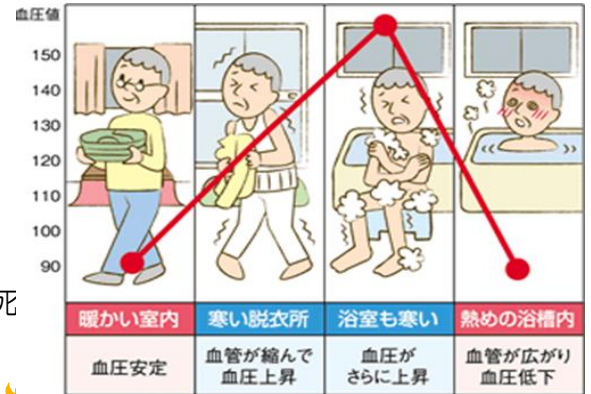
11/9 関川中3年生来園

# 垂水の里 栄養だより

関東に後れを取った初雪がやっと降りました。今年の初雪は例年よりも12日遅かったのですが、昨年と比べると11日早かったそうです。寒くなってくると温かいこたつや温かいお風呂が恋しくなりますが、そんな時に気をつけなければならないのが「ヒートショック現象」です。この時期、テレビや新聞で耳にする「ヒートショック現象」についてお伝えします。

## ◆ ヒートショックってなに？

⇒ 急激な温度変化によって体が受ける影響のこと  
冬の時期、暖かい居間や茶の間から寒い浴室や脱衣室、トイレなど温度差の大きいところを移動すると短時間で急激な血圧の上昇や下降が起こり、体に負担がかかる



## ◆ ヒートショックで何が起こるの？

- ・ 血圧が上がった時 → 脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などで突然死
- ・ 血圧が低下した時 → 意識を失い、お風呂でおぼれる

## ◆ ヒートショックを起こしやすい人

- ・ 年齢：65歳以上
- ・ 持病：狭心症や心筋梗塞、脳出血や脳梗塞、不整脈、肥満やメタボリックシンドローム、高血圧や糖尿病
- ・ 入浴の習慣：一番風呂、深夜の入浴、1人で入浴  
飲酒後や食事の直後、薬を飲んだ直後の入浴  
熱いお風呂（42℃以上）に首までつかり長湯する
- ・ 居住空間：自宅の浴室や脱衣所に暖房設備がない（20℃未満）、築年数が経過した家、浴室がタイル張りや窓がある、居間、浴室、トイレなどが離れている

## ◆ ヒートショックを防ぐポイント

- ・ 温度差を減らす：浴室や脱衣所、トイレなどに暖房器具を置き、温度差を少なくする  
お風呂のふたを開け、湯気で浴室を温める  
トイレにも暖房器具を置く
- ・ 入浴の際の注意：湯船に入る前に心臓から遠い部分からかけ湯をして、身体を慣らす  
足からゆっくりと入り、徐々に肩まで沈めていく  
お湯から上がるときもゆっくりと  
入浴の前後に、コップ1杯の水分を補給する  
ヒートショックを起こしやすい人がお風呂に入っている時には時々声をかける

調査によると2011年のヒートショックに関連して入浴中に亡くなった人は交通事故による死亡者数を大きく上回り、特に外気温が低くなる12月から1月にかけては多く発生するとのこと。しかしお風呂に入ることは体の清潔の他にも、疲労回復、血行促進、リラックス効果など私たちにとっては大変有益です。これからの時期、お風呂の入りに少し注意をしてみませんか。《管理栄養士 伊藤》

※ バックナンバーは下記をクリックしてください。

[平成28年4月](#)  
[平成28年8月](#)

[平成28年5月](#)  
[平成28年9月](#)

[平成28年6月](#)  
[平成28年10月](#)

[平成28年7月](#)  
[平成28年11月](#)