

戊戌の年、あけましておめでとうございます。

今年は介護報酬改定の年ですが、垂水の里にとりましては10月、めでたく“成人式”を迎える節目の年でもあります。これまでの足跡をふり返りながら、これから10年、20年後も事業を継続していけますよう「ワン」チャンスを逃さないよう地道な努力を重ねたいと思います。

皆様にとりまして、 “ワンダフル” な一年となりますように! 施設長 鈴木忍・職員一同



元旦恒例、七福神のご年始

- 1/12 (金) もちつき (午前)
- 1/17 (水) 誕生祝い膳
- 1/23 (火) 選択食
- 1/28 (日) おやつバイキング



- 2/3 (土) 節分
- 2/4 (日) 立春
- 2/7 (水) 初午
- 2/14 (水) 誕生祝い膳
- 2/22 (木) 主食オードブル
- 2/25 (日) おやつバイキング
- 2/27 (火) 選択食



紙上らいぶらりい

12/20 誕生祝賀会の出し物  
関川民謡協会・集い会様



12/16 緑の少年団より  
お正月飾りをいただきました。



消雪設備改修により、路線バスの転回も元通りです。(下段は今年の光景)



12/14 職員忘年会の一コマ



# 垂水の里 栄養だより

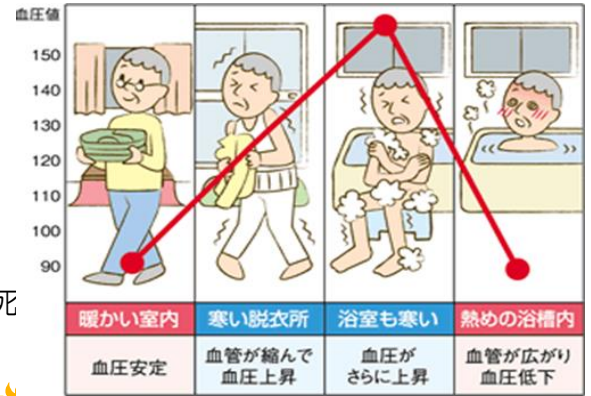
あけましておめでとうございます。今年は1日、2日と穏やかなお天気で初詣や初売りなど出かけやすいお正月だったのではないのでしょうか。気温もあまり下がらず、ほっとしています。小寒も過ぎ、これからは寒さも本番。この時期になるとテレビやニュースで良く耳にする「ヒートショック」。今月は、冬の時期の突然死の原因にもなる「ヒートショック」についてお伝えします。

## ◆ 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

調査によるとヒートショックに関連して入浴中に亡くなった人は年間約19,000人で、交通事故による死亡者数を大きく上回り、特に冬場は発生数の大半を占めているとのことです。しかしお風呂に入る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、お風呂の入り方に少し注意をしてみませんか。 《 管理栄養士 伊藤 》