



はなぞの
ケアセンター

デイ通信 平成28年 1月

あけましておめでとうございます

昨年最後の行事として「忘年会」を行いました。職員のマジックショーや劇、昼食では様々なお鍋を皆さんで召し上がりました。また、去年一年間お休みすることなく「はなぞのケアセンター」へ来て頂いた方々に皆勤賞をお送りいたしました♪
今年も始まりました。元気に楽しく、皆勤賞を目指してリハビリや運動を頑張っていきましょう!!!



忘年会



皆勤賞



平成28年1月 活動予定

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				お休み	お正月ゲーム	お休み
4	5	6	7	8	9	10
謹賀新年						お休み
初詣					書き初め	
11	12	13	14	15	16	17
どんどや	空き缶ゴルフリレー		スチール	パンチ&キック		お休み
18	19	20	21	22	23	24
風船雪合戦				ゆらゆら倒して		お休み
25	26	25	26	27	28	29
ソリゲーム	缶取				輪蹴り	お休み
30	31	今月の歌♪		・行動計画については変更することもございます。 ・音楽活動は毎週火曜日に行っています。		
ペタンク		・雪 ・お正月 ・たき火				

ヒートショック現象

☆ヒートショックとは

急激な温度変化により身体に受ける影響のこと(医学用語ではない)比較的暖かいリビングからまだ冷たい浴室、脱衣所、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすおそれがある。そうしたヒートショックの要因となる住環境のリスクを「暖差リスク」と呼び、特に冬は住宅内の温度差が大きくなるため、注意が必要である。

☆ヒートショックによる事故を未然に防ぐためには

1. 脱衣所に暖房器具を置くなどして、入浴前に脱衣所を暖かくしておく
2. 浴槽の蓋を開けたり、服を脱ぐ前に浴室の床や壁に暖かいシャワーをまくなどして、浴室を暖めておく
3. 湯船に入る前に、手や足といった末端の部分からかけ湯をして、徐々に体を温めていく
4. いきなり肩まで湯船に沈めずに、足からゆっくり入り、徐々に肩まで沈めていく
5. 入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
6. 湯船から出る際は、急に立ち上がらずにゆっくり立ち上がり、湯船から出る
7. 飲酒後の入浴は避ける
8. 入浴の前にはコップ1杯程度の水分を補給する。

1月 リハビリからの一言

今回のテーマ: 「冷え症」について

冷え症とは単に体温が低いことを言うものではありません。体温を保つためには、熱を作り出す筋肉や血行が良いことが必要です。冷え性を改善するためには、筋肉の減少を防ぎ血行を良くしましょう。定期的な運動を行い、筋肉量を減らさず血行を良くすると、バランスの良い食事、特に体を温める食材を使った食事を取ることで冷え症を防ぎましょう。

では、体を温める食材はどれでしょう?

- ①かぶ、②かぼちゃ、③きゅうり、④レタス、⑤桃、⑥メロン、⑦鶏肉、⑧馬肉

詳しくは、主治医やリハビリ担当・看護師にお尋ねください。

理学療法士: 米村 昌洋



はなぞのケアセンター

熊本市西区花園7丁目25-23

TEL 096-359-3399

FAX 096-359-3330