



# 謹賀新年

新年あけましておめでとうございます  
今年も皆様と笑顔で過ごせるように努めてまいりますので、よろしく  
お願いいたします。

## 年越しに餅つきをしました!!

年末ふれあい交流会で餅つきを行いました!  
みんなで協力し、一心不乱に餅をついたり丸  
めたりして、とても美味しそうなお餅が出来  
上がりました。本当にありがとうございました。



年末ふれあい交流会



## 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  
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

- ・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
- ・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
- ・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
- ・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
- ・入浴時間は、ほんのり汗ばむ程度にする
- ・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
- ・飲酒後の入浴は避ける
- ・入浴の前後にはコップ1杯程度の水分を補給する。

## 今月のイベント

4~8日 初詣  
10~15日 リハビリ強化週間

## リハだより

### 冷え性について

寒さが厳しい季節になりました。  
手先が冷たく感じる冷え性で困っている方も多い  
のではないかと思います。  
冷え性とは皮膚表面や手足の先が冷たく感じら  
れる事で体温が低くなることはありません。冷  
え性改善の為には  
①適切な衣服の選択(下半身は温かく、上半身  
は汗をかかない程度に)  
②適度の運動  
③暖かい食事(しっかり暖かい朝食をとる事)  
などが効果的です。  
何かありましたら、金子までご相談ください!

理学療法士:金子真一

| 日                 | 月                 | 火             | 水      | 木  | 金    | 土    |     |
|-------------------|-------------------|---------------|--------|----|------|------|-----|
| 27                | 28                | 29            | 30     | 31 | 1 元旦 | 2    |     |
| 物運び<br>リレー<br>ゲーム |                   | 新春            |        |    |      | お休み  | お休み |
| 3                 | 4                 | 5             | 6      | 7  | 8    | 9    |     |
| 初詣                |                   | 初詣            |        |    |      | お休み  |     |
| 10                | 11 成人の日           | 12            | 13     | 14 | 15   | 16   |     |
| リハビリ強化週間          |                   |               |        |    |      | お休み  |     |
| それいけ風船マン<br>ゲーム   |                   |               |        |    |      | 俳句教室 |     |
| 17                | 18                | 19            | 20     | 21 | 22   | 23   |     |
| 雪合戦ゲーム            |                   | 雪合戦ゲーム        |        |    |      | お休み  |     |
| ヨガ教室              | 健康体操              |               |        |    |      |      |     |
| 24                | 25                | 26            | 27     | 28 | 29   | 30   |     |
| 紙コップ取り<br>ゲーム     |                   | 紙コップ取り<br>ゲーム |        |    |      | お休み  |     |
| 31                | 段ボール<br>崩し<br>ゲーム |               | そろばん教室 |    | 書道教室 |      |     |

