



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 リレー 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 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 ゲーム		紙コップ取り ゲーム				お休み	
31	段ボール 崩し ゲーム		そろばん教室		書道教室		

