

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp



ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

新年

書き初めや紙相撲をされ、デザートを食べ
「美味しいです」と喜んでおられました。
新年から皆さんいい笑顔が見られました。



今月は2名誕生日の
方がおられました。
おめでとうございます
す!!! 🍰



冬季のヒートショックに注意

2月は真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「ヒートショック」。気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です。

入浴時に注意！！

冬季の入浴は暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなる。こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。このような温度差が血圧を大きく上下させるために、失神や心筋梗塞、脳梗塞が起こったり、その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

こんな人は特にご注意を！

高齢になると血圧の変動が生じやすくなり、体温を維持する機能も低下するため、ヒートショックの影響を受けやすいと考えられることから、65歳以上の人は特に注意が必要です。また、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も影響を受けやすいです。

入浴に伴うヒートショックの予防策

- 1) 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく
- 2) 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める
- 3) 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける
- 4) 入浴前後には、コップ一杯の水分補給を
- 5) 入浴前のアルコール・食後すぐの入浴は控える
- 6) 血圧が高いときには、入浴を控える
- 7) 家庭内で「見守り体制」をつくる