

# デイケア通信

## 十一月号



二十四節季

立冬 十一月七日 冬が始まる。

小雪 十一月二十二日 雨が雪になって降る

### 十一月から増加する「ヒートショック」

冬が近づき、朝晩の気温が急激に低下してきました。急激な温度変化によって、体に大きな負担をかけ、不調を引き起こす「ヒートショック」があります。ヒートショックとは、急激な温度変化によって引き起こされる反応で血圧が大きく変動した時には不整脈、心筋梗塞、脳卒中などの原因になる命に関わる健康障害です。

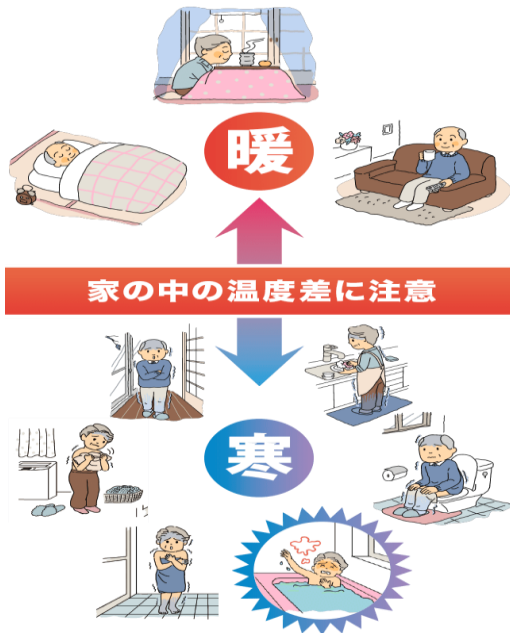
#### ヒートショックになりやすい人

- ・六十五歳以上の高齢者
- ・狭心症や心筋梗塞、脳出血、脳梗塞などの脳疾患にかかった経歴がある人
- ・不整脈や高血圧、糖尿病などのある人
- ・食事や飲酒後に入浴する習慣がある人
- ・熱いお湯に浸かったり一番風呂に入ったりする習慣がある人
- ・浴室や脱衣所、トイレに暖房がない家に住んでいる人
- ・浴室の床がタイル貼りなどで冬に冷たくなる家に住んでいる人
- ・リビングと浴室・トイレの距離があり、暖房が行き届いていない家に住んでいる人

《ヒートショック対策でできること》

～お風呂の場合～

- ・入浴前に脱衣場と浴室を温める
  - ・湯温は四十一度以下、湯船につかる時間は十分以内にする。
  - ・入浴時はかけ湯をし出浴時はゆっくり立ち上がる。
  - ・脱水予防のために入浴の前後で飲水する。
  - ・飲酒後や眠剤服薬後の入浴は避ける。
  - ・心臓の悪い患者さんはみぞおちまでの半身浴にする
- ～トイレの場合～
- ・トイレに暖房器具を設置する。
  - ・いきみすぎに注意する。



## 11月主な予定



- 3日(月)～ 7日(金) 体重測定
- 5日(水) カレーめぐり
- 13日(木) ご当地グルメ
- 17日(月) お楽しみ献立
- 21日(金) おやつバイキング
- 25日(火) セレクト食



### 11月5日(水) 昼食にご提供!



#### 「ミルクカレー」

「ミルクカレー」を昼食に提供しますので、ご賞味ください。

写真はあくまでイメージです。提供するものとは異なります