

# にこにこ通信

R3年1月号No.147

医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>

## あけましておめでとうございます

去年は年初めから新型コロナウイルス関連の情報が飛び交い落ち着かない不安な1年でした。今年は少しずつ新しいワクチンの情報も入ってきており私たちが注意すべきこともそれぞれが声を掛け合い気を付けていくことでコロナ感染へのリスク軽減につながることもわかってきています。よりよい1年となりますよう今年も古川医院スタッフ一同地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## ヒートショックに気を付けて！

日本では入浴中の溺死、溺水が2019年だけでも5166件あったそうです。それに入浴中の内因性疾患で死亡する場合も含めると入浴関連死は年間約1万9000件にもなります。高齢者が圧倒的に多く冬場に自宅で多発しています。冬場は温度変化に伴う血管収縮と拡張の影響で失神、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの血管病変が起きやすいのです。(ヒートショック)

### ～入浴中にヒートショックが起きる仕組み～

あたたかい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動



体は体温調整のためふるふる震えて熱を作り、血管を細くし熱を逃がさないようにし血管が縮むため血液が流れにくくなり

**血圧が急上昇** ↑ ↓

浴槽に入ってあたたかい湯につかり血管は拡張し **血圧が急低下**

その後も浴槽から出て体を洗ったり湯船から出て寒い脱衣所に移動で **血圧は急激に大きく変動**

**※入浴時の注意点** ヒートショック予防のためできることをやってみましょう

○入浴前後に水分補給 ○食後1時間以上してから入浴する ○飲酒は入浴後に ○長湯しない

○部屋間の温度差をなくす ○湯温は38～40度 ○浴槽から急に立たない ○手すり設置



◎65歳以上

◎心疾患、脳血管疾患

の既往、持病がある

方は特に気を付けて！





クリスマス会

2021 【1月（睦月）のレク予定】 HAPPY NEW YEAR 2022

日	月	火	水	木	金	土
	あけましておめでとう ごがいます	いしに鷹富士 かかし			1 元旦 休み	2 休み
3 休み	4 健康体操	5 健康体操 習字教室	6 エクササイズ	7 足湯 ふわふわ羽根つきゲーム	8 パコパコゴルフ	9 カラオケ
10	11 成人の日 エクササイズ	12 鏡開き	13 健康体操	14 フラワー教室	15 スリッパでドン	16 後ろ向きバスケット
17	18 誕生日会	19 健康体操 絵手紙教室	20 健康体操	21 折り紙教室 カラオケ	22 紙芝居&エクササイズ	23 カラオケ
24/31 	25 健康体操	26 健康体操	27 健康体操	28 サッカーボウリング 作品づくり	29 タオル送りゲーム 作品づくり	30 ペタンク 作品づくり

\*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。