

まめ知識

ここでは、健康維持のために知っておきたい知識をお伝えします！

今回のテーマは・・・【冬場に多いヒートショック】です。

～ヒートショックってなに？～

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。寒い時になるとよく聞かれる言葉ですが、こういったものか知らない方もおられますので、予防方法を含めご紹介致します。

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入るときなどに起こります。リビングから脱衣所に移動した際には、寒さに対応するために血圧が上昇します。そこで衣服を脱ぎ、浴室へ入るとさらに血圧は上昇します。その状態で浴槽に入ると、急に身体が温まることで血圧が下降します。特に10℃以上の温度差がある場所は特に危険とされており、注意が必要です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、身体を温めるために長風呂になることで危険が高まります。昔ながらの日本家屋や温泉施設などでは床がタイルだったり、暖房設備がない場所も多いので温度差が生じやすくなります。また、トイレでヒートショックを起こす人もいるので、お風呂以外でも温度変化のある場所には要注意です。

～予防するには？～

ヒートショックを予防するポイントは、血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がける必要があります。入浴についての注意点は、①部屋間の温度差をなくす②ゆっくり温まる（急にお湯に浸からない）③浴槽から急に立ち上がらない④入浴前と入浴後に水分を補給する⑤食後1時間以上空けてから入浴する⑥お酒を飲むなら入浴後にする。トイレでの注意点は、①トイレに暖房器具を置く②いきみすぎない③寝室はトイレの近くにすることです。寒い時期になると、お風呂は至福の時間だと思っている方も多くいます。ところがそんなリラックスタイムが一歩間違えと、命の危険になってしまうことがあります。温度差による血圧変動で起こるヒートショック対策をして、冬の生活を安全に楽しみましょう。



編集後記

今年辰年ですが、本来の干支でいうと甲辰（きのえ・たつ）の年で新しいことを始めて成功するといった縁起のよい年でもあるそうです。ぜひ、皆様も抱負を掲げて挑戦してはいかがでしょうか？

古新聞につきましては、皆様のご協力のおかげで沢山いただきましたので、一旦中止とさせていただきます。皆様のお心遣いに感謝致します。
今後、みのりの丘中郷では、ご家庭で不要となったタオルや買物袋のご寄付を受け付けております。ご協力のほど宜しくお願い致します。

「ご寄付のお願い」

ご家族の皆様及び地域の皆様より、みのりの丘中郷へ寄贈品をいただきました。誠にありがとうございました。
中郷商工会女性部様
公益財団法人高田法人会様
（有）古海建設 古海裕司様
加藤和男様 高橋博史様
吉村節枝様 太田勝也様
【令和5年10月～12月末日】
※寄贈品の内容については省略させていただきます。

寄贈物品・寄付

介護困りごと相談所

みのりの丘では福祉や介護の困りごとの相談をお受けしています。
（電話（0255-74-2525）での相談も可能ですのでお気軽にご相談ください）
令和5年度：月曜日～金曜日の平日、1/13、2/10、3/9の土曜日 8:30～17:30

苦情申し立て

期間中、苦情の申し立ては1件ございました。今後もサービス向上に努めてまいります。ご遠慮なくご意見をお寄せください。

★掲載している写真は、ご本人又はご家族の了承をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
★インターネットブログにて、みのりの丘の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

みのりの丘だより

第32号

令和6年1月9日
発行

令和6年1月号 No.32

〒949-2302

新潟県上越市中郷区藤沢998番地1

TEL 0255-74-2525 FAX 0255-74-2533

社会福祉法人 新井頸南福祉会 地域密着型施設みのりの丘中郷



えんじゅの郷(デイサービス)のご利用者の作品です

基本理念

心温かな介護を通じ、生きる喜びと感動あふれる地域社会づくりをめざします。

- 1. 人と地域を愛します。
- 2. 確かな介護を提供します。
- 3. 開かれた施設を運営します。

すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、住み慣れたこの地域を愛します。

専門性の向上を図り、ともに協力して、一人ひとりに合った介護サービスを提供します。

公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる開かれた施設を運営します。

社会福祉法人 新井頸南福祉会

- ◆地域密着型介護老人福祉施設 みのりの丘中郷◆
- ◆グループホームあすなろ◆
- ◆小規模多機能型居宅介護事業所 ほのぼの中郷◆
- ◆えんじゅの郷デイサービスセンター◆

みのりの丘ブログ <https://www.araikeinanfukushikai.or.jp/pages/124>



みのいの丘中郷



さくらユニットでは季節のさつまいもを使用し、茶巾絞りを行いました。皆様「おいしいわ〜」と、とても喜ばれていました。

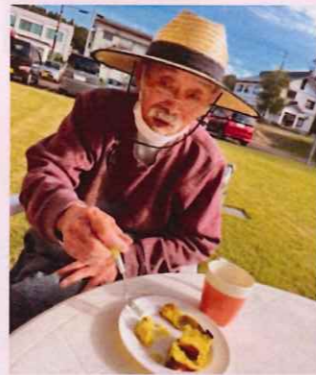


はなみずきユニットでは足湯を行いました。入浴剤も入れて、いい匂いがフロア中に立ち込めており、皆さん「あったかいわ〜」と喜ばれていました。



からまつユニットでは栗の生クリームを使用して、ミニケーキを作りました。季節の食材に触れ、満足され召し上がられていました。

ほのぼの中郷



畑でご利用者と育てたサツマイモを焼き芋やスティックにして食べました。とても、甘くておいしかったです。



季節の塗り絵を行いました。塗り絵は、季節を感じたり、手先の運動になったり一石二鳥の脳トレです。



お箸で銀杏拾い。これも手の運動です。皆様とても上手に拾って下さいます。

あすなろ



地域のボランティア様より採取いただいた笹を使ってのちまき作り。「昔はよく作ったけど…」と心配されながらも、作り方は手先が覚えているのか器用に作り上げていました。上手く作ることができた沢山のちまきに満足気な一コマです！



一年間取り組んできた作品を中郷区作品展に出品しました。こうした行事に参加し、地域との繋がりを大切にしています。



縁日まつりではゲームや盆踊りを楽しみました。童心に帰り、笑顔や笑い声が絶えないひと時を過ごしました。

えんじゅの郷



手工芸で今年の干支（龍）の壁面を作りました。少しずつ協力しながら行ったので時間がかかりました。細かい作業もありましたが、新年までに完成することができました。干支の壁面はデイサービスの玄関に飾っています。



「今よりももっと」を目標に、個々の身体状況に沿った内容で訓練しています。寒い冬は暖房の効いた部屋でゴロゴロではなく、身体を動かして温まりましょう・・・さあ〜て！今日も頑張るぞ〜(*^-^*)

クリスマス会

各事業所において、クリスマス会を実施しました。24日のクリスマスイブは前日までの大雪が少し落ち着き、一時はお日様も顔を覗かせてくれました。職員扮するサンタクロースからプレゼントを買ったり、皆さんとケーキ作りをしたりと思い思いに楽しんで頂けたようです(*^~^*)



Happy Christmas



ほのぼの中郷



あすなろ



さくら



はなみずき



からまつ



えんじゅの郷

お楽しみ屋台



夏に開催予定だった「お楽しみ屋台」は感染症対策により延期となっておりましたが、10月の秋晴れの中、開催することができました。わたあめやたこ焼きを手に取り縁日の雰囲気を楽しまれていました。新井頸南福祉会のマスコットである「愛ちゃん」とも触れ合い笑顔溢れるひと時でした。



ほのぼの中郷



あすなろ



さくら



はなみずき



からまつ



えんじゅの郷