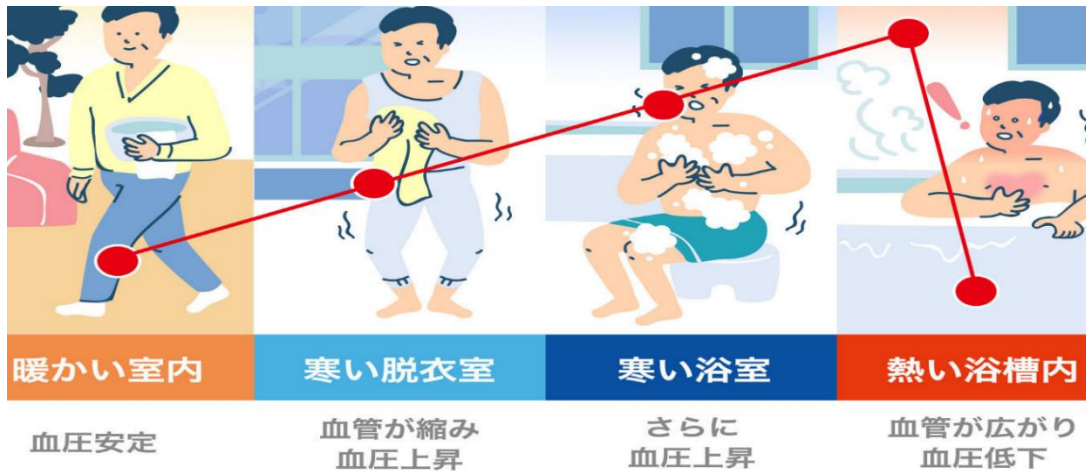


やまぼうし新聞 2023.11.1号

今年も残すところ2ヶ月となりました。気温も下がり、寒さを感じる季節になってきました。

これからの季節「**ヒートショック**」に注意が必要です。

家の中で脱衣所、お風呂場、廊下などでの**急激な温度差により血圧が大きく変動すること**で失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こしてしまう現象の事です。



職員紹介:菊地菜津美
好きな食べ物は、ラーメンです。皆様が楽しく過ごせるようにサポートさせていただきます。☆目線を合わせ、寄り添った支援をしています。

ヒートショックを防ぐ簡単な4つの予防策を実践してみよう!

湯はり時に浴室と脱衣室を暖めておく 	入浴は41度以下で10分以内 	入浴前に水分を摂り家族に一声かける 	かけ湯をしてからお湯に浸かる 心臓から遠い足先から肩まで徐々に湯温に慣らしましょう
-----------------------	--------------------	-----------------------	--

10月の利用者の活動の様子です!



12月もお楽しみに♡♡