

# ゆたかの里

## レクリエーション～ポケネット～



令和3年2月号

2月1日 発行

### 2月の予定

3日(水) パン販売  
5日(金) パン販売  
15日(月) 散髪  
16日(火) パン販売  
17日(水) 散髪  
19日(金) パン販売  
26日(金) パン販売



#### ●新型コロナウイルス感染予防のため、施設備品を充実させました。

以前から皆様にお過ごしいただいていたフロアには空気清浄機を2台設置させていただいておりましたが、

密になりやすい脱衣場や相談室では空気清浄機能付き空調機を一新いたしました。

また、玄関前には自動検温器、自動消毒噴霧器を設置し、ご利用者様にスムーズに移動していただけるよう対応しております。



### ヒートショックにご注意を!!

冬の入浴前後に起きることが多い「ヒートショック」。よく聞きますが、皆さんヒートショックについてご存じでしょうか？

浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が何回も変動することになります。寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。

#### ～入浴の際のヒートショックの予防法～

- ①入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう。
- ②冷え込む深夜ではなく、早めの時間に入浴するように心がけ、心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。
- ③肩が寒いときは、お湯で温めたタオルをかけてください。

