



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ヒートショックとは?

人間の体には、暑くなると血管を広げて体温を下げ、寒くなると血管を縮めて体温を逃がさないようにする仕組みがあります。しかし、温度が急に変わると身体が変化についていけずダメージを受けます。また、急に血管が縮んだり広がったりすることで血圧が大きく変わり、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞の原因にもなります。

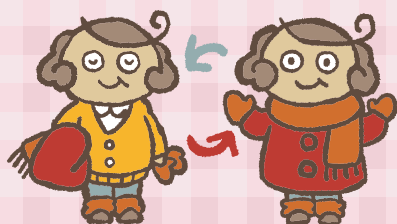
これをヒートショックと呼び、冬場は特に死亡原因になりやすいと言われています。



こんな人は特に注意!

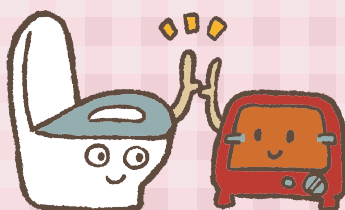
- ・高齢の人
 - ・血圧が高い人
 - ・不整脈など心疾患がある人
 - ・水やお茶をあまり飲まない人
 - ・糖尿病や脂質異常症の人
- 血圧や血管に異常がある人や、過去に「ドロドロ血」と言われたことがある人は要注意! 血管の中で固まった血液がヒートショックで突然流れたり詰まったりして、血栓症を引き起こすことがあります。

おでかけ編



- ① **首・手首・足首を温かく**
 - ② **脱ぎ着しやすい服装を**
- 首・手首・足首は大きな血管が体の表面に出ている部分。出かけるときはマフラーや手袋、レッグウォーマーなどで覆い、暖かい所に入ったら上着と防寒具を脱いで体温調節を。

トイレ編



- ① **部屋を出る時は1枚着る**
 - ② **トイレにも暖房を**
- 部屋から出るときは、必ず上着を一枚羽織って寒さ対策を。服の脱ぎ着やいきむことで血圧が大きく上下するので、できればトイレも暖房器具で温めましょう。

お風呂場編



- ① **シャワーでお湯をはる**
 - ② **風呂のフタは外しておく**
- シャワーでお湯をはると、湯気で浴室全体が温まるだけでなく、湯船のお湯も適度に冷めた状態で貯まるため、温度差を小さくすることができます。入浴中もお風呂の蓋を外して、浴室を湯気で温めます。

ヒートショックをふせぐには?

結
だより

エイサー隊 がやってきた

12/9
(火)



「ユイぬ風」の皆様を招いて、沖縄の伝統的な伝統芸能エイサーを披露いただきました。ご近所の方々や、よつば放課後デイサービスの子どもたちも参加し、みんなで一緒に歌って踊り、とても賑やかなひとときになりました。



▲迫力満点のエイサーでもりあがったあとは、参加者みんなで力チャシーを踊りました。老いも若きも入り乱れて、みんなで踊る！



▶最後は全員で記念撮影。子どもたちも「とても楽しかった！」と大喜びでした。

第2回

クリスマス会

12/24
(水)・25
(木)



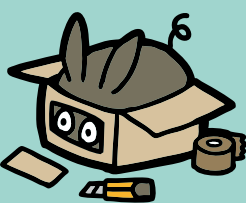
結で迎えるクリスマスも二回目。今回も前年に引き続きチョコ・ロドリゲスさんをお招きしました。ギターの弾き語りで懐かしい曲をたくさん演奏していただき、みんなで口ずさみながら手拍子したりと、楽しいひと時を過ごしました。

デイサービス「結」1月の行事予定

- 書き初め 5日～9日
- スイーツ作り 19日～23日
- ヨガ教室 7日・20日

ご利用者様とスタッフが一緒にスイーツを作ります

所長コラム オオブタ日記



先日25年ぶりに引越しをしたのですよ。若かった25年前と比べ、身体は大きくなったのに体力が無くなったのでとてもツライんですな。段ボール箱ひとつ運ぶのにも腰をイワしそうで怖い。膝も笑います。ところが、引越し屋の兄ちゃんたちはそんな箱を3つも抱えて、さらに小走りでトラックに向かいます。みるみる積み込まれる荷物を、ばーぜんと立ち尽くして見守っておりましたのです。どこにそんな体力があるのか聞いてみたところ、「気合だけです！」ですと。鉢巻巻いて「気合だ！気合だ！」と叫

んだるオッサンの言うことは正しかったのですな。で、荷物の整理をするときに、押入れの奥や物置からなにやら懐かしいものが出てきます。裸のリカちゃん人形もあります。なぜか裸ですねえ。25年前の引越しで箱詰めされたままのものが幾つかあつて、それを開けてみたときにはその時代が思い出されますねえ。ある意味タイムカプセルみたいなモンですね。それにしても、目を見張るほど大量のゴミが出ましたのです。自分の周りにあるものは、ほぼ不要なものばかりなのでしょねえ。

ゆいまーる

有限会社ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー

ゆいまーる
ケアセンター

ゆいまーる
ケアセンター総持寺

デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F
TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697

茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875

茨木市沢良宜西2丁目2-7
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet

デザインラボ ユイネット

- ・ホームページ制作・管理
 - ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
 - ・メニュー / 広告物などの作成
 - ・各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>

UD FONT
by MORISAWA

見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

はいさい1月号 2015年1月1日発行 第39号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる