

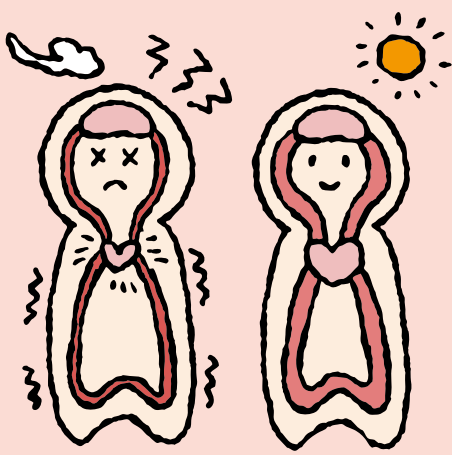
急な温度差が命取り!

ヒート ショック

寒い季節になると毎年、お風呂場やトイレなど、家の中で突然倒れる事故が増えます。これらの多くは「ヒートショック」という、血圧の急変動が原因です。

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、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!

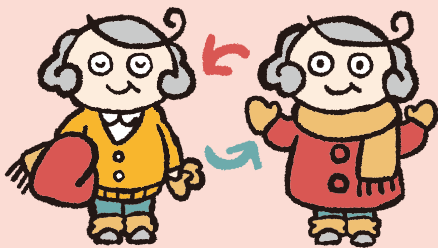
- 高齢の人
 - 血圧が高い人
 - 不整脈など心疾患がある人
 - 水やお茶をあまり飲まない人
 - 糖尿病や脂質異常症の人
- 血液中の水分が少ない、いわゆる「ドロドロ血」の状態や、血管や心臓に持病がある人は特に注意が必要です。

こんな場面に気をつけて

- 暖かい部屋から寒い廊下へ移動
 - 寒い部屋で服を着替えるとき
 - トイレに入つて服を脱ぐとき
 - バス・電車などから降りるとき
 - 屋内から屋外に出るとき
- 暖かい場所から寒いところに急に出たり、寒いところで肌をさらすとヒートショックが起こりやすくなります。

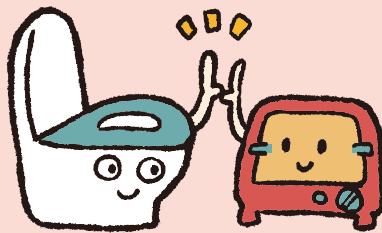
ヒートショックをふせぐには?

おでかけ編



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隙間なく覆い、暖かい所に入ったら上着と防寒具を脱いで体温を調節します。汗をかくと冷えるので注意。

トイレ編



① 部屋を出る時に1枚着る
② トイレにも暖房を
③ 長居は禁物、便秘に注意

部屋から出るときは、必ず上着を1枚羽織つて寒さ対策を。トイレにも暖房器具を入れて、入る前に温めておきます。用がすんだら早めに部屋に戻りましょう。便秘はトイレにいる時間が長くなるだけでなく、いきむことで血圧が上下するので、特に注意が必要です。

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
③ 浴室暖房は入る前に

シャワーでお湯をはると、湯気で浴室全体が温まります。入浴中もお風呂の蓋を外して、浴室を湯気で温めます。浴室暖房があれば、入る前につけて、浴室と脱衣場が十分温まってから入浴します。



今年**は**丑年!
あけまして
おめでとうございます



デイサービス
サービ**ス**
結
だより

1月の
カレンダーは
書き初め風!



クリスマス
リースを
作りました!

今年のクリスマス会は
いつもの顔ぶれだけで



明けましておめでとうござ
います。皆さんお正月はどう過
ごされましたか?ワタシは外
出を自粛しておりますので、ほ
んど家で猫に遊んでもらって
おりましたです。大好きなお餅
も食べましたが、なぜか小さめ
のやつで、しかもよく噛めとし
つこく言われます。高速でモグ
モグしますのでとてもアゴが疲
れますな。

そういえば年末の
テレビ番組で、お節
料理のランキングを
やってみました。若い
人と年配の人とは好
みが随分と違うよう
で、若めの人は伊達
巻や栗きんとんを好
み、高齢の人は数の
子や棒鱈やゴマメが
好きなのだそうす
な。若い歯の丈夫な人が柔らか
いものを好み、歯のやしい人
が固めのものを好むのですな。
で、嫌いなもののランキングも
やってみました。若めの人は数
の子や黒豆、なますなどが苦手
だそうすな。そこまでフムフム
なるほどと聞いていましたが思
わず「老若男女を問わず嫌いな
お節料理はフワイのはずやー」

とテレビの人にツツ「ミました。
思えば子供のころ、父親が
「フワイは目が出るというあり
がたいものじゃ」とかい割には
全然食べようとしないので「な
んで食べないん?」と聞くと「ワ
シはフワイは苦手や。お前が食
え」ですと。もちろんワタシもク
ワイは味はともかく食感がとて
も苦手で、前歯でカミカミしな
がら奥歯で甘噛み
して一気に飲み込み
ます。これは今も変
わりませんな。あと
ランキングに出ませ
んが煮しめの金時
人参。大きすぎます
な。しかも分厚い。
いくら甘くて臭み
が少ないと言われて
もあの大きさは困
ります。もちろん実
家では父親も弟も食べませんの
でワタシと母親だけが頑張って
食べておりました。息をせずに
食べると甘味だけを感じながら
食べられます。



所長コラム
オオブタ
日記

しかしまあお節料理にあれこ
れ言うのも贅沢な話で、食べら
れること自体ありがたいことな
ります。今年もよい年であり
ますように。

今年もよい年であり
ますように。

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
http://yuinet.co.jp/

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

茨木市沢良直西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
茨木市沢良直西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/印刷物デザイン/商品写真撮影/広告企画・コンサルティング

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。

1月号 2021年1月1日発行 第109号
編集・挿絵 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる