

わくわくの里だより

2019年11月号

小規模多機能型居宅介護
わくわくの里
瀬谷区橋戸 3-69-2
045-300-0606
発行責任者 飯塚陵子

この道や 行くひとなしに 秋の暮れ

11月になり、木々が色づき始めました。一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。11月8日は「いい歯の日」です。長寿の秘訣は口にあり！毎日の歯磨きが大切ですが、かかりつけの歯科で健診を受けるのも良いですね。

松尾芭蕉



秋の壁面「りんご」



10月15日、16日

今年も来ました、運動会シーズン！！



お弁当でパワーアップ！



白組、頑張るぞ！

赤組、ファイト！



ボウリング



宣誓！我々選手一同は…



輪投げ



イカタコ釣り



パン食い競争



近いっ！



大盛り上がりの2日間でした！

瀬谷第二地区文化祭に、墨笑会で書いた作品を出展しました。



10/24(木)

しらゆり幼稚園の年中、年長組の可愛い歌声♪

「きのこのうた」

「カモメの水兵さん」

ハロウィンイベント

同法人事業の子ども達が遊びに来てくれました。



《 わくわくの里 看護師から⑧ 》

寒暖差のある時期に起こるヒートショックに注意！！

Q. ヒートショックとは？

A. 暖かい場所から寒い場所へ移動した時に、急激な温度変化によって血圧が大きく変化して起こる健康障害。

Q. ヒートショックになると、どんな病気や危険があるの？

A. 脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などになる。また、失神して転倒や湯船に溺れる危険があります。

Q. ヒートショックがよく起こる状況はどんな時？

- A. ①暖かいリビングから気温の低い脱衣所に行ったとき。
- ②裸になったまま寒い浴室に入ったとき。
- ③暖かい湯船に長く浸かっているとき。
- ④風呂上がりに気温の低い脱衣所に行ったとき。

Q. ヒートショックを防ぐには？

- A. ①冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温める。
- ②湯船のフタを開けておいて、浴室全体を温めておく。
- ③入浴時間を昼間にする。
- ④食事直後や飲酒時は入浴しない。
- ⑤入浴前後はコップ1杯の水を飲む。
- ⑥湯船の温度は41℃以下にする。
- ⑦なるべく家族がいる時や、公衆浴場を活用し、一人での入浴は控える。

