

# はるかせ

今年も残りあと少しとなりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さが一段と厳しくなってきましたので体調を崩さないよう、衣服や暖房等で温かくしてお過ごしください。

今月号は、昼食バイキング、西那須野幼稚園ふれあい訪問、おやつ作り、季節の歌、ヒートショックについて、を掲載しています。

## 昼食バイキング



11月6日(月)に昼食バイキングを行いました。今回はご利用者様家族やケアマネジャーに参加していただきました。



## 西那須野幼稚園ふれあい訪問



11月21日(火)に西那須野幼稚園の園児たちが来園されました。可愛い園児たちと一緒に「幸せなら手をたたこう」を歌いました。また、果物や、色塗りした手作りのカードをいただきました。



## おやつ作り

11月15日(水)に手作りおやつとして、カボチャとレーズンを煮た「レーズンパンプキン」を作りました。



## 季節の歌(12月)

- とんび
- リンゴの唄
- たき火
- お正月

昼食前に歌います。お楽しみに！

## 寝室・トイレでのヒートショックにご注意！

ヒートショックとは、急激な温度変化による身体への悪影響のことです。体感温度が下がると血圧は高くなり、体感温度が上がると血圧は低くなります。冬は暖房の効いた暖かい部屋と寒い部屋・屋外を移動する機会が増えるため、急激な温度変化は、身体への負担が大きく、思わぬ事故へとつながります。急激な温度変化によってこの症状が急に表れると、高血圧状態では脳卒中や心筋梗塞など、低血圧状態では失神が起きる危険性が高くなります。室温が下がりやすい脱衣所や浴室は特にヒートショックに注意が必要ですが、夜から朝にかけては、寝室からトイレへの移動にも注意が必要です。トイレでは尿が体外へ出ることで体温が下がるため、ヒートショックの危険が高まります。

寝室……布団の中は28度～33度  
暖房をつけていない寝室内は10度  
廊下……廊下は8度  
トイレ… トイレ内は8度

### 《トイレでのヒートショック対策》

#### ○トイレに暖房器具を置く

トイレ使用時に暖房などをつけ、トイレの中を暖かくしましょう。

#### ○暖かい便座カバーを使う

便座に腰を掛けたときに、急な冷たさで身体に負担をかけないように、温かい素材の便座カバーを使いましょう。

#### ○いきみ過ぎない

排便時にいきむことで、血圧・心拍数が上昇し身体に負担がかかります。いきみ過ぎないように注意しましょう。

#### ○服を一枚羽織る

布団から出るときは、厚手の上着を羽織り、温かくしましょう。

月刊デイVOL.216 から抜粋



## お知らせ

《12月の予定》

床屋さん

12月中旬に来ますのでご利用希望の方は職員にお声掛けください。

忘年会

12月21日(木)、22日(金)に行います。お楽しみに！

※晴風園では介護士・看護師を募集しています。その他の職種も募集しています。

いろいろなイベントを盛り沢山用意しておりますので皆様のお越しをお待ちしています。見学も随時受付しておりますのでお気軽に遊びに来てください。

《お問い合わせ先》 0287-29-0481