

早いものでもう師走となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？私は寒いのが苦手なので、個人的にも厳しい季節になりますが、ポカポカ温まるお風呂と笑顔をお届けできるようこれからも努めてまいります。皆様も体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしください。

それではまたお風呂でお会いしましょう。

ナース（サンタ） 岩間 真由美



冬の寒さに要注意！

ヒートショックと低体温対策！！

ヒートショックは、温度差で起こる肉体的なショック症状のことです。温かい所から寒い所へ移動しその時の体温の変動により、血圧が急激に上下し、ヒートショックが起こります。

ヒートショック予防策

- ・部屋の温度差をできるだけ小さくする。
- ・入浴時は脱衣所を暖め、浴室の温度も上げる。

お風呂のお湯をぬるめにする。



- ・入浴前後に水分補給をする。
- ・食事の直後や、飲酒後の飲酒を避ける。



なお、冬の室内で入浴時と同じく気を付けたいのがトイレです。トイレも脱衣所と同じくヒーター等で暖めることをお勧めします。

低体温症とは

低体温症とは、普通36°C以上に保たれているはずの体の中心温度が35°C以下になっている状態のことを言います。

高齢者は、体温を保つ機能が低下していることに加え、感覚機能も鈍くな



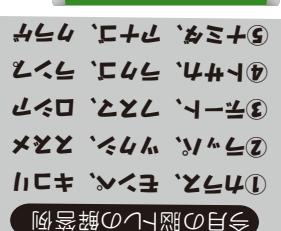
ることから寒さに気付かず低体温症を発症しやすくなります。低体温症は寒い屋外でしか起こらないと思われがちですが、室内でも陥ることがあるため注意が必要です。

(裏面へ続く)



令和2年
(2020年)
12月号

vol.124



簡単♪一品料理

レンジで簡単☆★ ＊＊レタスとウインナーの コンソメスープ＊＊

- ①レタスを食べやすい大きさにちぎる
- ②耐熱容器に☆をいれて混ぜ、レタスとミニウインナーを加えて混ぜる
- ③ふんわりとラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する



◆材料(2人分)

- レタス···2枚
- ミニウインナー··6本
- ☆水···300cc
- ☆コンソメ···小さじ1
- ☆塩···ひとつまみ
- ☆こしょう···適量

(表面から続く)

低体温症を予防するために

- ・本人が寒さを感じていなくても、厚着をして体を温めることを勧める。
- ・栄養が不足していると体温も低下しやすくなるため、しっかりと食事をとることを心掛ける。
- ・血流を良くすると体が温まるので、軽い運動や、お風呂でゆっくりと体を温める。



☆身体を効率良く温めるには首・手首・足首とともに、お腹・腰・肩甲骨の間も太い血管が流れているため、温めると効果的。カイロ・電気毛布や、お湯を入れたペットボトルをバスタオルに包んで布団の中に入れても保温効果があります。



☆穴あきしりとりパズル☆

問題 空欄を埋めて、3文字の言葉だけでしりとりが繋がるように完成させてください。

- ①イルカ→□□□→スモモ→□□□→ペンキ→□□□→リキシ
- ②サクラ→□□□→パンツ→□□□→シラス→□□□→メロン
- ③ムカデ→□□□→トウフ→□□□→マグロ→□□□→アヒル
- ④ボート→□□□→カメラ→□□□→ゴリラ→□□□→プリン
- ⑤バナナ→□□□→ダイア→□□□→ゴラク→□□□→ゲイコ



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

