

こんにちは金子です。2人の娘がテニスをしているので私の休日は送迎や応援で予定が埋まることが多くなり



ました。練習の時など監督の話をそばで聞いているので自分まで習っているようで上手くなった気持ちになってしまいます。(笑)



まだまだ寒いですが子供が楽しめるようにサポート頑張ります。金子 誠二



令和6年
(2024年)
2月号

vol.162

寒い季節の入浴時に気を付けよう

ヒートショックを防ぐには



●ヒートショックとは

暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

冬の浴槽での事故が多く、ヒートショックによる入浴関連死は65歳以上が80%以上を占めています。最近のデータでは交通事故による死亡者よりも、ヒートショックに関連した死亡者数の方が多くなっています。



●症状は

めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸などの症状のほか、重篤な場合には脳内出血や大動脈解離・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こします。

●ヒートショックを防ぐには

◆**脱衣所や浴室は暖かくして**・・・室内との寒暖差を少なくし、血圧の変動を少なくしましょう。暖房がない場合は、浴室の扉を開ける、シャワーから浴槽にお湯をはる、浴槽のふたを開けておく、などの方法があります。

◆**湯温は41℃以下に**・・・熱いお風呂や長風呂はヒートショックの対策上好ましくありません。



◆**一人きりの時に入浴せず、家族がいるときに**・・・入浴関連死が深夜から早朝にかけて多いのは、発見者がいないことが大きいと考えられます。溺死を防ぐため、高齢な方に対しては5分おきに様子を見ましょう。浴槽にふたを置くことも予防対策になります。

◆**その他にも**・・・血圧を測定してから入浴したり、入浴前に一杯の水を飲むなども対策になります。また、飲酒後の入浴は血圧が二重に下がって危険です。飲酒後の入浴は控えましょう。

安心、安全
スピーディな対応

訪問入浴のことなら
おまかせください!

026968

検索

クローバーケアセンター

CLOVER

2月

訪問理美容
サービスの
お知らせ

21日(水)

※8日(木)

※27日(火)

※pmのみ
受付可

(画 8) 画 8 ←

(画 1) 画 1 ← (画 9) 画 9

← (画 5) 画 5 画 5

画 画 ← 1 ← 2 ← 画 1 画 1

最新の記事の目録

簡単一品料理

レンジできて、栄養満点☆☆ * ブロッコリーの納豆卵和え *

- ①ブロッコリーを洗い小房に分ける。
・芯の部分も細かく切っておくと、食べやすく柔らかくなります。
- ②ブロッコリーを耐熱皿にのせて、大さじ1～2杯程度の水を回しかけてからラップをする。
- ③電子レンジ（600W）で加熱する。加熱時間は100gあたり1分30秒～2分。
・加熱時間は、食べる方の噛む力や飲み込む力に合わせて調節してください。加熱時間が長い方が柔らかくなります。
- ④ブロッコリーと、納豆、納豆のタレ、卵の黄身とを和える。
・納豆はたたいて粒を細かくすると高齢の方も食べやすいです。またはひきわり納豆を使用します。
・生の卵白に含まれるアビジンという成分が、納豆に含まれるビオチンというビタミンの吸収を妨げるといわれているので、卵白を除いています。
・和える時にごま油を少し足すと風味づけになります。
- ⑤お皿に盛り付けてできあがり。お好みで白ごまをかけます。



◆材料（1人分）

- ブロッコリー 1房
- 納豆 1パック
- 卵 1個
- お好みで、ゴマ油、白ゴマなど



株式会社クローバーからのお知らせ 「カスタマーハラスメントに対する行動指針」について

令和3年度介護報酬改定において、介護人材の確保のために職場環境・労働環境の改善を図っていく必要から、全ての介護サービス事業者に、パワーハラスメント及びセクシャルハラスメントなどのハラスメント対策として必要な措置を講ずることが義務づけられました。

併せて、カスタマーハラスメントについては、その

防止のための方針の明確化等の必要な措置を講じることが推奨されています。

当社では、所属するLALL(ラル)グループ各社とともに、「カスタマーハラスメントに対する行動指針」を策定し、ホームページへの掲載やご契約時の説明を通じ、お客様への周知を図っていますので、ご確認いただければ幸いです。

今月の脳トレ

順番並べ替えドリル



問1 角が多い順に並べよ

- ①トライアングル ②紙幣 ③たまご ④ヒトデ

多い 少ない



問2 漢字の画数が多い順に並べよ

- ①臣 ②成 ③直 ④母

多い 少ない



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
株式会社シー・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 0120-026968



www.026968.com

