

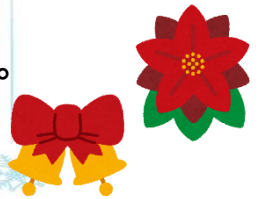
# みずきの家

令和 7 年 12 月号

登録者数：23 名



寒さが一段と厳しくなり、街並みにも冬の彩が広がる季節となりました。  
登録者さま並びにご家族の皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。



寒い時期になるとニュースなどでよく耳にする「**ヒートショック**」。

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく上下する現象のこと。  
体を守るために血管が急に収縮したり拡張したりして、心臓や脳に大きな負担がかかります。

## 【起きやすい場所】

- △ 浴室やトイレ、洗面所など冬場の冷え込んだ場所。



## 【なりやすい人・なりやすい環境】

- △ 高血圧、糖尿病、不整脈、狭心症、心筋梗塞、脳卒中等の既往歴がある方。高齢者。
- △ 飲酒、内服直後。
- △ 一番風呂や熱いお風呂が好き。30 分以上お湯に浸かっている方。
- △ 家が寒く、脱衣所やトイレが冷えやすい。居間と浴室、トイレが離れている。

## 【症状】

- △ 眩暈、動悸、立ち眩み、手足の冷え、軽い吐き気。
- 「いつもよりしんどい」「ちょっとフラツとする」程度でも注意が必要。
- △ 重症化すると、意識を失う、心筋梗塞、脳梗塞など重大な事故に直結します。



## 【予防するために】

- 入浴前後に水分補給する。
- 部屋間の温度差をなくす。暖房器具で脱衣室を暖める。湯舟の蓋を開けて浴室を暖める。
- 湯温は 41 度以下で長湯をしない。かけ湯をしてから入る。
- 深夜、早朝、食後直ぐや飲酒後、服薬後の入浴は避ける。
- お風呂に入る前に、家族にひと声かける。



寒い冬は特にお風呂の時間はホッとできる大切な時間です。安全に入浴するために、家族や自分を守るため、今日できることから始めましょう。。。



🍁紅葉ドライブに出掛けました～🚗  
イチョウや紅葉が色鮮やかでキレイでした。  
秋のバラ園もステキでした🌹



🍡きりたんぽ会🍡  
慣れた手つきでたんぽをつくり、外の  
炭火で焼いていただきました。特に、焼  
きたての味噌付けたんぽは、みなさん  
「んめなあ～」と大好評でした。



本年も登録者さま並びにご家族の皆さまには、当事業所の運営並びに感染症  
対応につきまして、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。  
今年は、災害級のクマ出没にも悩まされた年でもありました。送迎や訪問時  
には鈴をつけたカバンを持ち、直ぐに車のドアを開けないように辺りを確認  
してから降りる習慣も付けました。来年も登録者様が安心して安全に、そし  
て笑顔いっぱい過ごしていただけるよう職員一同努めて参りたいと思いま  
すので、引き続きよろしくお願いいたします。  
皆さま、どうぞ良いお年しをお迎えください。