



気温低下と体調管理

冬の寒さを感じるようになってきました。
今回のつつじ荘新聞は「気温が下がっていく時期の注意点」と「室内の寒さ対策」をお知らせします。



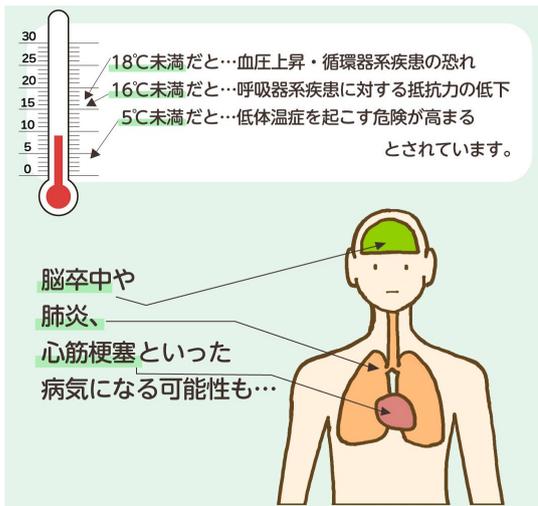
気温変化に体が慣れるのには約2週間かかるそうです。
急に寒くなると血圧上昇、血管に強い負担がかかって脳出血や心筋梗塞などの病気を起こす可能性があります。特に寒くなったばかりの時は注意が必要です。



「ヒートショック」

家の中にいても暖かい部屋と寒い廊下などの温度差で血圧が上下に大きく変動して不整脈やめまい、失神などの健康被害のことを言う

- ・寒暖差で起きる「ヒートショック」での死亡者は交通事故で亡くなる方よりも多い
- ・ヒートショックは比較的温暖な地域が多い



WHO（世界保健機構）は室内の温度を18℃以上にするよう勧告しています！

あなたのお部屋は暖かい？

光熱費が気になって暖房を節約しているのは私だけではないはずです。
今すぐできる簡単な対策を紹介します。（NHK情報番組より）



まず、基本！

- ・冷たい廊下やトイレはボアスリッパを履く。一枚多く羽織る。

簡単DIYで対策！

- ・シャワーカーテンをカーテンとレースカーテンの間に取り付けて窓からの冷気を入りにくくする
- ・カーテンを長くし、床とカーテンの隙間を埋める→カフェカーテンをカーテン本体に付け長さを足す。
- ・段ボールを壁と家具の間に挟んで壁からの冷気侵入を抑える。



冬の脱水を防ごう！



皆さんは水分補給足りていますか？

私の冬の訪問介護経験では、ほとんどの皆さんがトイレが近くなると心配して水分を控える方が多くいらっしゃいました。排泄介助では尿の色が濃く、職員に水分多めの申し送りを繰り返していたほどです。1日に必要な水分摂取量は、食事や飲み物から約2.5ℓ位です。（医師から水分摂取の制限がない限り）

コップ1杯200ml程度を1日に6～8回に分けて飲むと良いですよ。

カフェインは利尿作用がありますのでカフェインが多くない飲み物を、私のお勧めは温かい麦茶！です。



つつじ荘新聞

発行年月日
2024年11月1日
発行人
老人福祉センター
つつじ荘
☎ 04-7188-0123



所長より
ひとこと

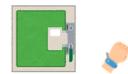
「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



つつじ荘からお知らせ



- ・リンパマッサージ教室
江澤氏による「リンパマッサージ教室」 11月2日(土) 11:00~11:30 大広間を予定
興味のある方は受付まで
- ・カラオケについて
11月2日(土) 午前中お休み。
11月22日(金)の午前中は通常通り。午後はけん玉教室終了後から再開します。
- ・けん玉教室は11月22日(金) 13:00から 大広間で開催。ご参加お待ちしております。
- ・みずき販売11月14日(木)、11月28日(木)
- ・惣菜屋「きまま」毎週水曜日・金曜日 11:30~です。
- ・お風呂のご利用について
脱衣室内のロッカー使用時は**必ず鍵を閉めて**ご利用ください。
つつじ荘では、お荷物の自己管理をお願いしています。荷物を受付で預かることは致しません。



お楽しみ風呂 (入浴剤の日)

11月は 6日(水) 22日(金)
12月は 5日(木) 21日(土) ゆず湯



浴室のシャワーでは席をキープできません。皆様が気持ちよく洗えるよう
ご協力ください。

つつじ荘休館日 バス運休日

11月

3日(日) 4日(月)
11日(月) 12日(火)
18日(月) 23日(土)
25日(月) バスも休み
26日(火)

12月

2日(月) 3日(火)
9日(月) 16日(月)
17日(火) 23日(月)
年末は
29日(日) から

令和7年1月3日(金)まで
バスもお休みです。

さつまいも配布

苗の植え付けから、水やり、草取りを職員で行いました。今年は気温が高く成長を心配しましたが、無事に収穫できました。美味しい「紅はるか」を配布いたします。

お一人様 1本ずつ
配布日 11月24日(日)

※先着制ではありません。つつじ荘入館利用の方のみ

蓋開けキーホルダー

作ってみませんか？

水分補給にペットボトルを買ったけれど蓋が空けにくい…
なんてことはありませんか？
開けやすくするお助けグッズが売られていますが、キーホルダーにして持ち歩いたら便利です！
職員と一緒に作成してみませんか？
作り方は簡単です。
滑り止めマットの穴に毛糸を通していただけ！
手ぶらで参加できます。

作成日は11月10日(日) 午後2時
大広間の一部分で予定しております。
ご希望の方は受付に声をかけてください。

