

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2022.2月号

ヒートショックに気を付けて！！

暖かい部屋から出ると、思わず体が震えてしまいませんか？この室温の差が原因となり、ヒートショックを引き起こす原因につながってしまいます。

「ヒートショック」という言葉は、寒くなると頻繁によく耳にしますよね。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後に湯舟につかったりするなどの、家の中の急激な温度変化により血圧が大きく変動することで失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こし、身体に影響を及ぼすことで起きる健康被害のことをいいます。高齢者だけに限らず、生活習慣病の人にも起こる可能性があります。とても怖いですね…。でも！生活環境の改善や見直しをすることで、未然に防ぐことが可能となります！！



家の温度差により起こる「ヒートショック」は、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室・トイレの温度差は10℃以上を超えることで起こるそうです。トイレでいきんだ後、急に血圧が上がり、その後急激に血圧が低下するために起こりやすくなります。では浴室ではいかがでしょうか？浴室・脱衣所も冬場は寒いですよ。暖房器具を置いたりするなどして、できるだけ温度差をなくせるよう暖かくしてみることも手段の一つではないでしょうか？できれば1番に入るよりも2番目なら、入浴室や浴室内も暖かく使用することができます。

入浴をすると汗をかきます。体内の水分が減ることによって、血液がドロドロになってしまうこともあります。この状態というのは、血栓がとてもできやすい環境を作ります。血流変動を起こさないようにする状態は、ご自身で未然に防げる手段です。

長湯が好きな方もいらっしゃると思いますが、心臓に負担をかけない最適な温度は、38℃～40℃のぬるめのお湯。温度の調整も心掛けていきましょう。

また、食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなっています。

そこに入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。夕食前に入浴することで、比較的まだ体の生理機能が疲れていない状態でお風呂に入れます。加えて、食事をすることで血圧が下がりやすくなるため、食事をする前に入浴するのがヒートショック対策には効果的です。

折り紙ブームです

とっても小さな三角パーツを、700枚くらい重ねて仕上げて行く花瓶や、お雛様は、単なる趣味でできるものではないですよ。1つの作品を仕上げることは、自立心の向上につながります。折り紙の効果には、当然ながら認知症を予防する効果があります。紙を折り、想像して組み立てたり、色の配置を考えてでき栄えを思い浮かべる。こんな考える・想像する作業は、脳を刺激し活性化をもたらします。折っておられる方の手先を見ると、柄も大事ですが、折り目をきちんと合わせて、しっかりテーブルで折られている方が、とてもきれいに仕上がっておられます。折り紙から得る効果には、とても計り知れないものを感じています。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話



088-837-1081

ファックス



088-837-1082



CAVATY

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

10日……

24日……