

ほほえみ



2025年 11月30日 第48号

発行：看護小規模多機能 複合型サービスすずらん府川

〒350-0831 川越市府川196-1 TEL：049-292-0330 FAX：049-292-0393 E-mail：suzurann-fk@chic.ocn.ne.jp



ほほえみ スナップ

11月



スケッチに挑戦中🔥



お肉が安いわね🍖



仲良しショット!📷



お茶がおいしいわ



総理大臣変わったのか



十三夜もお団子と
ススキでお月見し
ました🌕



すずらん府川 大運動会



今月は室内で運動会を開催しました。キックボーリングや玉入れ、風船バレーなどに挑戦し、笑顔と応援の声があふれる楽しいひとときとなりました。



選手宣誓-!!



赤組がんばります!



青組も気合十分!



<第1種目：キックボーリング>



目指せ
ストライク!



<第2種目：新聞巻き取り競争>



足で新聞紙を巻き取ります!

<第3種目：玉入れ>



<第4種目：風船バレー>



<第5種目：お菓子食い競争>



ヒートショックにご注意を

朝晩の冷え込みが増してくる11月。寒暖差が大きくなるこの時期に注意したいのが「ヒートショック」です。急な温度変化によって血圧が大きく上下し、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こすことがあります。特に、暖かい部屋から冷えた脱衣所・浴室へ移動する時が危険です。気づかないうちに体へ大きな負担をかけてしまうこともあります。



ヒートショックを防ぐ工夫

01



浴室や脱衣所をあらかじめ暖めておく

浴室暖房や小型ヒーターを使うほか、入浴前にシャワーでお湯を出して湯気を充満させるのも効果的です。

02



湯温は41度以下、入浴時間は10分以内を目安に

熱すぎるお湯は血圧を急上昇させます。ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのが安心です。

03



入浴前後にはコップ1杯の水分補給を

冬でも脱水は起こります。水分をとることで血液がサラサラに保たれます。

04



急に立ち上がらず、ゆっくりと動くようにする

立ちくらみやふらつきを防ぐため、湯船から出るときは少しずつ体を起こしましょう。

05



家族がいる場合は「今から入る」と一声かける

万一のときにも、すぐに気づいてもらうことができます。

また、入浴はできるだけ夕方などの「室温が高い時間帯」に行うと安全です。夜遅くや朝の冷え込む時間帯は避けるのが望ましいでしょう。高血圧や心臓・脳の病気をもちの方は、かかりつけ医に相談して入浴の仕方を確認しておくとう安心です。

寒さが深まるこれからの季節。少しの工夫でヒートショックは防げます。あたたかく、ゆったりとした時間を過ごしなが、元気に冬を迎えましょう。

