

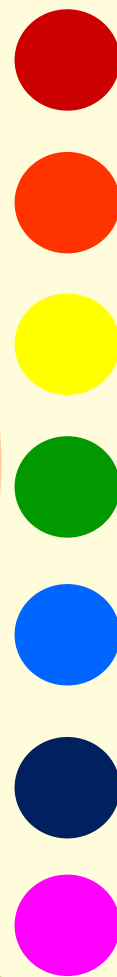
あけましておめでとう



社会福祉法人 福医  
サービス さいかい

ございます

日頃よりデイサービスさいかいに対しまして、ご支援ご協力を賜り誠にありがとうございます。昨年に引き続き今後も感染対策を徹底しながら、ご利用いただいている皆様にはより快適にご利用していただけるよう、職員一同努めてまいります。本年もよろしくお願い致します。



かけはし

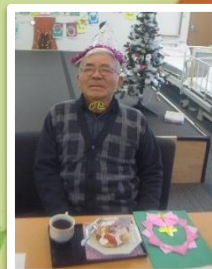
## クリスマス会

昨年の12月23.24日にクリスマス会を行いケーキ作りを楽しみました。生クリームやイチゴでデコレーションしそれぞれとっても素敵なケーキが出来上がりました！

Vol.25  
2022.1

Contents  
～目次～

- ◆クリスマス会
- ◆冬のヒートショック  
低温火傷
- ◆お知らせ



# 冬場に多発！温度差で起こるヒートショック

## ヒートショックとは・・・

急な温度変化で身体がダメージを受ける事。  
大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し  
心臓や血管の疾患が起こる事をヒートショックと言います。  
令和元年のデータでは交通事故による死亡者が約3000人  
あったのに対し、ヒートショック関連による死亡者数は約4900人、  
そのうち75歳以上の高齢者の割合が高いようです。

ヒートショックの起こりやすい場所 → ・浴室・脱衣所・トイレ

## ヒートショックを起こさない為の対策

- ・家の中の温度差を小さくする。
- ・お風呂の温度は38℃～40℃が理想的。
- ・長湯はせずに10分～15分を目安に上がりましょう。
- ・入浴前後には水分補給をし、入浴前の飲酒は控えましょう。
- ・トイレでは心臓に負担がかかるのでいきみすぎないようにする。

## 気づきにくい低温火傷にも 注意しましょう！

カイロや湯たんぽなど体温より少し  
高めの温度（44℃～50℃）のものに  
長時間触れ続けるとヒリヒリしたり  
赤みが出たりすることはありませ  
んか？それらの症状は低温火傷を負っ  
てしまったせいかもしれません。  
直接肌に触れての使用や、同一部位  
への長時間の使用などは控える様に  
気を付けましょう！

## お知らせ

### 利用体験・見学

いつでも受け付け中！！



レクリエーションや入浴、  
食事や機能訓練を  
体験してみませんか？  
事前のお申し込みが必要です。  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご相談は

☎0959-36-7878 生活相談員：長尾

福医会の  
ホームページを  
ぜひご覧ください

福医会

<http://fukuikai.com/>



# 今月の予定

# 初詣

