



青い宙から

令和7年3月号 (第125号)

デイサービス青い宙便り
令和7年3月1日発行
発行者 (株)ベース デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>

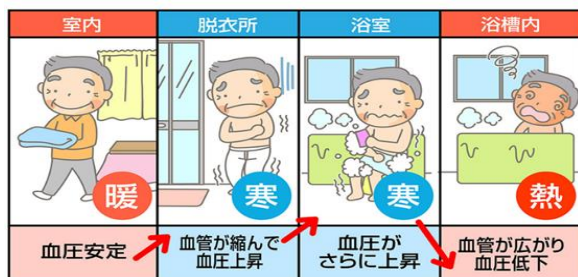


暦の上では春ですが、寒さがまた一段と増す時期となりました。
例年に比べ今年は寒い日が続いていますが日中の温かい日差しが少しずつ春の訪れを感じさせてくれます。春はもうすぐそこまで来てますね...



ヒートショックとは...

温かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死に至る危険な状態で気温の下がる冬場に多くみられます。



ヒートショックになりやすい人

ヒートショックになりやすい人の特徴

- ・65歳以上の人
- ・高血圧、糖尿病、肥満の人
- ・不整脈、睡眠時無呼吸症候群がある人
- ・浴室やトイレに暖房設備がない人
- ・一番風呂や熱いお風呂が好きの人
- ・30分以上お風呂に浸かっている人
- ・飲酒後にお風呂に入る人



ヒートショックを防ぐ8つのポイント



入浴前に脱衣所や浴室を温かくしよう



入浴前後の水分補給を忘れずに



食後すぐや飲酒後の入浴は避けよう



精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴は避けよう



入浴前は、家族に声をかけよう

お風呂に入るよ



湯船につかる前にかける湯等で体を慣らそう



湯船は41℃以下に、湯につかる時間は10分までを目安に!

41℃以下



立ちくらみを防ぐため浴槽から上がる時はゆっくりと



正しい入浴方法を身に付けてお風呂を楽しみましょう♪





お誕生日

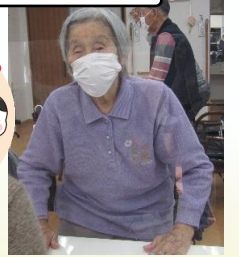


頭の体操



立ち上がり体操

豆まき



昼食後のひと時...



デイサービス青い宙 概要

サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	日曜・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447



青い宙ってどんな所?
私に合うかしら?
職員はどんな人たち?

1日見学、大歓迎♪
お食事&コーヒー・おやつ付 500円