さざなみ便り

令和7年
12月号
Vol.

今年も残りわずかとなり何かと慌ただしい日々ですね
インフルエンザや風邪が流行していますのでご注意下さい。寒くなると外出する機会が減るので自宅やさざなみでなるべく体を動かしましょう。
今年も一年ありがとうございました。来年も元気に来所して下さい。よろしくお願いします。

今月の行事

12月25日(木)

ささやかですがクリスマスプレゼントと
食事を用意します。
お楽しみに！

楽しみにしていて
下さいね

今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

岡田　靜子さん　12月9日

大西　敦博さん　12月11日

〜 お願い 〜

1、年末年始のおやすみは
12月30日(火)〜
1月4日(日)です
1月5日からスタートとなりますのでお間違えのないようにお願いします。

配布資料　ご利用者・ご家族の皆さまへ

ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは、急激な温度変化により体がダメージを受けることで、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす恐れもあります。特に入浴中は、ヒートショックによって意識を失い、浴槽で溺れるなどの事故につながりやすいため、注意が必要です。

当てはまったら要注意！ヒートショックになりやすい人・環境

- ☐ 高血圧、糖尿病、動脈硬化などの持病がある
- ☐ 不整脈がある
- ☐ 熱いお風呂（41℃以上）を好む
- ☐ お酒を飲んで入浴することがある
- ☐ 肥満気味である
- ☐ 脱衣所・浴室に暖房設備がない
- ☐ 長風呂だ（20分以上湯につかる）

ヒートショックを予防するポイント

食後の入浴は避ける

血圧が高くなる食後１時間や、飲酒後の入浴は避けましょう。

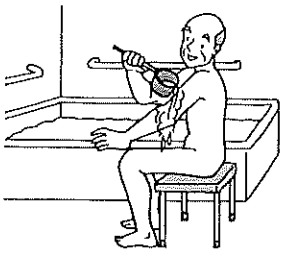
入浴の前後に水分補給をする

入浴の前後にコップ１杯の水を飲みましょう。

脱衣所・浴室を暖める

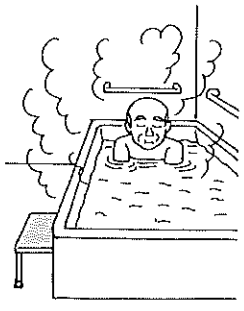
脱衣所に暖房器具を置いたり、浴室の壁に湯をかけるなどして暖めてから入浴しましょう。

かけ湯は手足から



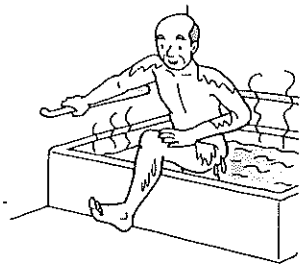
手足など心臓から遠い場所からかけ湯をして、浴槽に入りましょう。

湯の温度は40℃以下



湯の温度は40℃以下にし、ゆっくりつかりましょう。

長湯しない



長湯（20分以上）せず、湯につかるのは10分程度に収めましょう。