



# 四季の里だより



介護老人保健施設 四季の里

新座市北野2-14-8

TEL 048-482-8008

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



## 新年のご挨拶

## リハビリ室より、こんにちは！

2025年 新年あけましておめでとうございます。  
 コロナ、インフルエンザと完全な予防法のない現状を鑑みると我々は、これらと共生していかざるをえません。しかし、細心の注意によって感染の確立を減らすことはできます。そのためにも我々スタッフ一同、ご利用者様には24時間、細心の注意をもって接していく所存であります。  
 さらにご利用者様を守り、ご家族の信託にもお応えできるように、スタッフは皆それぞれ、学会、研究会などへ積極的に参加して、最新の医療技術、介護技術を学んで、それらを皆様に還元できるよう邁進努力いたします。  
 施設長 柿原 稔

寒い時期に多いヒートショックを予防しよう

■ヒートショックとは  
 急激な温度の変化によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の働きに障害が起こり、心筋梗塞や不整脈などの心臓の病気や、脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患などの病気を引き起こすことをいいます。寒いときは血管が収縮することで血圧が上がり、反対に暖かいときには血管が拡張して血圧が下がります。これらの血圧の変化は、体の機能を調節するための自然な反応であり、それ自体が健康に悪影響を及ぼすものではありません。特に、冬場の入浴時に起こりやすいため、呼吸が弱くなる、頭痛、胸の痛み、体に入らない、うまく発音が出来ないなどの症状がある場合は救急車を呼ぶ必要があります。これまでの報告では、年間14000人がヒートショックに関連した病気で死亡しているとするデータもあります。

■ヒートショックが起きやすい場所と対策

日常生活において、ヒートショックが起きやすい場所があるので、知っておくと未然に防ぐことが出来ます。

○入浴の工夫

脱衣所や浴室などの入浴時は、ヒートショックが最も起きやすい場所です。脱衣所や浴室は暖房設備がないことが多く、冬場は室温が10℃以下になる場合もあります。対策として、①湯の温度は41℃以下、②湯につかるのは10分程度が目安、③脱衣所と浴室の温度差を抑えるためなるべく日中に入浴する(寒い時期は暖房器具を使用する)④浴室に入る前に温かいシャワーを出しておく(浴室内の温度差を減らす)、⑤食事や飲酒、服薬の直後の入浴を避ける、⑥入浴前にコップ1杯の水分を摂取する、⑦湯船に入る前に、手足から心臓に向かって順にかけ湯をするといったものが挙げられます。

○冬場の部屋の移動

トイレに行こうとして廊下に出たり、普段あまり使わない部屋に行ったりなど、冬場に家の中を移動する場合も、急な血圧の変化が生じてヒートショックのリスクが高まります。対策として、浴室やトイレ、脱衣所など寒くなりやすい空間には暖房器具を設置し、別の空間へ移動するときに急激な温度変化が起きないようにしましょう。

○脱水を避ける

脱水状態により血液粘度が高まっている状態になり、そこに温度差による急激な血圧変動が起こることによって、血流が維持できずヒートショックが起こりやすくなります。脱水症状を避けるためにも、アルコールや多量のカフェインが含まれていない飲み物を入浴の前後に飲みましょう。

これから寒い時期が続くので、部屋などの温度調整をして心筋梗塞や脳卒中を予防していきましょう。



## 12月行事の報告

12月の行事は各階で「クリスマス会」を行いました。

2階では23日(月)に職員がサンタ服の衣装になり登場。利用者様は真っ赤なサンタ帽をかぶり、「ジングルベル」「赤鼻のトナカイ」「きよしの夜」「あわてんぼうのサンタクロース」を皆さんで鈴を鳴らし歌いました。全員がにこやかに、クリスマスツリーや飾りでひと時のクリスマス気分を楽しみました。



3階では18日(水)にクリスマスに因んだ豆知識の〇×クイズを行いました。例えば『喜びの訪れを告げる』の意味でクリスマスツリーに飾るのはろうそくである。〇か×か。答えは×。ろうそくではなくベルだそうです。などといったクイズを全部で10問。皆さんで大いに盛り上がりました。その後は、リクエストで「きよしの夜」「赤鼻のトナカイ」を鈴を鳴らしながら、とびきりの笑顔で大合唱。とても楽しいクリスマス会でした。



4階では17日(火)に「ジングルベル」「きよしの夜」「お正月」「ふるさと」を合唱しました。職員はリコーダー、鍵盤ハーモニカ、大正琴で伴奏をし、皆さんで歌詞カードを見ながら何度も繰り返し歌いました。鈴を鳴らしながら歌う方もおり、カラオケとは違い温かいハーモニーを感じ、優しく耳に残る穏やかな時間でした。



## 《2月のお知らせ》

★2月5日(水)はデイケア・イベント食  
 【節分ランチ～みんなで食べて鬼退治しよう～】です。  
 ・鬼退治ちらし ・天ぷら二種盛り(海老・かき揚げ)  
 ・小松菜のピーナッツ和え ・けんちん汁 ・小鬼のシュークリーム

❖2025年の節分は2月2日(日)。「節分=2月3日」というイメージを持っている方もいらっしゃるかもしれませんが、節分は太陽と地球の位置関係に基づいて決まる立春の前日にあたる日を指すため、年によって2月2日～4日の間のいずれかの日になります。

★2月18日(火)は世界の国民食【アフリカ大陸】です。

お楽しみに♪

《12月 行事食メニュー》

- ・カレーピラフ
- ・骨なしフライドチキン
- ・イタリアンサラダ
- ・ミニ海老グラタン
- ・オニオンコンソメスープ
- ・カラフルゼリー

## デイケア通信

～クリスマス会～

12月17日(火)のクリスマス会は、折り紙でクリスマスツリー作りを行いました。事前に職員が折り紙でクリスマスツリーを折り、利用者様に好きなシールを貼っていただき完成です。“自分のクリスマスツリー”を手に笑顔が沢山見られ、季節感を満喫していただけたようです。制作活動のほか、クリスマスソングが流れる中、サンタなどクリスマス衣装を着た職員がジェスチャー伝言を行い、利用者様に答えていただくというゲームを行いました。「大掃除」「ゆきだるま」「へび」などの伝言ゲームでしたが、職員のジェスチャーに大きな笑い声が出るなど楽しいひとときとなりました。

おやつは『サンタババロア』!!「かわいい!」「食べるのもったいない!」と笑顔がいっぱいの一日でした。新年も更なるサービスの向上に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



## ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- \* 入所
- \* 短期入所
- \* 通所リハビリテーション
- \* 訪問リハビリテーション

日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。

TEL 048-482-8008 四季の里

