

令和4年2月 若田だより

まだまだ朝晩の寒暖差が激しい日が続いています。新型コロナウイルス蔓延も拡大しており、日常生活でのストレスを少なからず感じている方も多いのではないのでしょうか？適度な運動やストレス発散、リフレッシュも時には必要だと思えます。そこで今月は、気分転換の1つにもなる入浴についてのお話です。

皆様、冬の入浴について気を付けている点はございますか？特に冬の入浴では、『ヒートショック』に注意が必要となります。ヒートショックとは、急激な温度の変化により血圧が大きく変動して起こる症状のことです。暖かい居間から寒い脱衣所へ、衣類を脱ぎ熱い湯船へ・・・その最中にゾクゾクしたり、ブルツと震えあがったりすることはないのでしょうか？ヒートショックを起こす原因は10度以上の温度差と言われています。暖かい場所と寒い場所を行き来した時、急激な血圧の上昇下降によって血管や心臓に大きな負担がかかります。それが心筋梗塞、脳出血、不整脈、失神などを引き起こす原因となります。

ヒートショックによる死者数は年間1万7000人、年間の交通事故死者数の約3.8倍という調査結果もあります。そのため、高齢の方や高血圧、糖尿病、脂質異常症の方は特に注意が必要です。

ヒートショックを防ぐためには、①脱衣所、浴室や浴槽の温度差を小さくする：暖房器具などであたためる、シャワーでの湯張りも蒸気で浴室があたたまるため効果的です。②体調がすぐれない時は無理して入浴しない③浴槽の湯温を高くし過ぎない：湯温は42度未満にする。④入浴する際は、家族の誰かに声をかけておく。一人での入浴を避ける：声をかけておくとか何か異常が起きた時に早く気付いてもらえます。

わかたデイサービス(1日型)では入浴施設もあり、以上のようなことに気を付けながら、安全な入浴介助を行うようにしております。わかたリハビリデイサービス(半日型)・通所サービス(運動型)では、利用者様皆様の声に耳を傾け、ライフスタイルに寄り添った運動指導をさせていただきます。若田プロモーションでは、全施設にて見学や体験等、随時受け付けておりますので、気軽にご相談ください。

ご利用空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	0	1	1	4	0

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	2	3	1	1	1
午後	2	0	3	3	2	3

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	2	0	0	—	1

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	1	0	2
わかたきっず	0	0	0	0	0	0

2022・2・1 現在

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

