

花みずき通信 秋号

2022.11

本格的な冬が近づいていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
新型コロナウイルス感染拡大防止の為、しばらくお休みしていた地域サロン「花みずき」ですが、11月13日に清幸園開設25周年を記念して、久しぶりに開催しました。これからは感染状況を考慮して開催していきたいと考えています。

この度は、前回に引き続き清幸園の取り組みを中心に皆さんにご紹介させていただくことにしました。ぜひ、ご覧いただければと思います。

特別養護老人ホーム

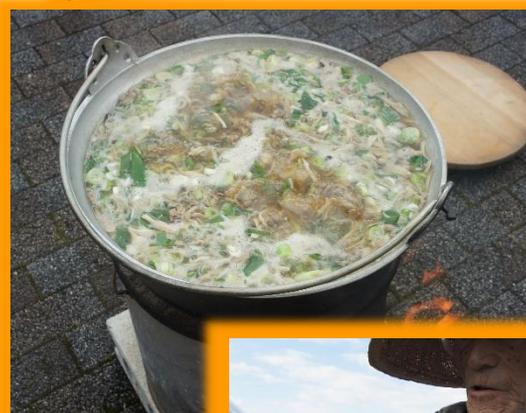


清幸園菜園

前回からお伝えしている清幸園菜園について、今回は育てた野菜が収穫できたので、その模様をお伝えいたします。

今年はどれも出来が良い豊作で、職員も交えて賑やかな収穫となりました。獲れた野菜は、栄養士が美味しく調理してくれました。

ジャンボ夏野菜！



食欲の秋



たくさん獲れました



デイサービスセンター

紅葉狩り

紅葉の見ごろを迎えた天童公園と山寺へ出掛けてきました。
絶好の秋晴れで黄色やオレンジ、赤色に染まった木々がとても綺麗でしたよ

天童公園



冬の入浴について

寒くなると暖かいお風呂が恋しくなりますよね。冬のお風呂には危険がいっぱいです。急激な温度変化にご注意を！！

入浴中の突然死が目立って増えるのは、毎年11月から3月の寒い時期です。その理由は、冬は寒冷刺激によって血管が収縮し、血圧が上昇しやすいこと。家の中の温度差が大きく、とくに脱衣室と浴室の温度が低いこと。体を温めるために、お湯の温度を高くすることなどが指摘されています。こうした条件が重なると、入浴中に血圧の大きな変動が起こり、心筋梗塞や脳卒中の発作を起こしやすくなります。

次のポイントに注意して入浴しましょう！

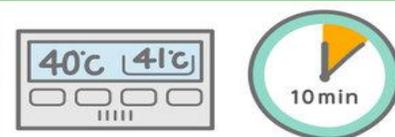


ヒートショックを防ぐポイント

湯はり時に浴室と脱衣室を暖めておく



入浴は41度以下で10分以内



入浴前に水分を摂り家族に一声かける



かけ湯をしてからお湯に浸かる

心臓から遠い足先から肩まで徐々に湯温に慣らしましょう



これらの対策は、ヒートショックが起こらないことを保証するものではありません。入浴の方法に気を配り、安全かつ快適に入浴時間を過ごしましょう。

tenki.jp

特別養護老人ホーム清幸園 地域支援室

〒994-0007 天童市大字大清水491番地1 TEL023-651-3325

<https://www.tendo-seikouen.org>

HPご覧いただけます

