



言語リハビリ ミカタ便り

船橋市指定管理者：船橋市北老人デイサービス

言語デイサービスミカタ市川



今月のワンポイント 『 STOP! ヒートショック! 』

■ヒートショックとは…

急激な温度変化



➔ 血圧が大きく変動



➔ 失神・不整脈・心筋梗塞・脳卒中

■対策・予防法

1. 大きな寒暖差を避ける



トイレは上着を着用
脱衣所も暖房

浴室をシャワーで温める
湯の温度は41℃以下、10分以内



2. 脱水を避ける



カフェイン・アルコールを控える
こまめに水分をとる

3. 万一に備え、ご家族やヘルパーさんなど

誰かがいる時間に入浴する



今月の『脳楽習』～「1月の風物詩」より～

やくそう にほんしゅ ひた さけ
 薬草を日本酒やみりに浸した酒です。
 ちようじゅ ねが の いわ さげ
 長寿を願って飲む、祝い酒です。



ヒント

- ① お屠蘇 とそ
- ② 三三九度 さんさんくど
- ③ あわもり泡盛 あわもり

～感染症予防～

- こまめな手洗い
- マスクの着用
- バランスのとれた食事
- 適度な運動 ●睡眠

