

きらら 藤枝だより

デイサービス 新年会やりました！

きららの多目的室に特設きらら神社が出現しました!!
皆様にはお参りしていただき、お菓子付きのおみくじを引きました。
大吉が出たかな!?最後に記念撮影♪
今年も皆様が元気で過ごせますように!!



ショートステイ・特養【節分レク】

124年ぶりに2月2日に節分です!
ショートステイにも鬼がやって来ました。
飾り付けも節分バージョンに!
鬼の口めがけて…
「鬼は～外～、福は～内～」
ゲームの後は、美味しいお汁粉をいただきました。
特養でも節分レクを行いました。
鬼に扮した職員と記念撮影をしたり、手作りの風船で作った鬼や展示を飾り付けしました。
例年のように盛大に豆まき!とはいきませんでしたが、仮装をして楽しみました。2月3日の立春も124年ぶりですね!



コラム 【冬場のヒートショックに注意】

急激な温度差による血圧や脈拍の変動や、それが原因で体に出る影響の事を「ヒートショック」と言います。
お風呂やトイレの寒暖差が激しい場所では、ヒートショックが起きやすく心筋梗塞や脳梗塞などに繋がりがやすいです。

【ヒートショックを防ぐには?】

ポイントは「温度差を減らす」です。
具体的には…

- ①脱衣所やトイレを暖めましょう。
- ②お湯の温度を38～40℃にしましょう。
- ③食後すぐの入浴は避けましょう。
- ④寒い所へ移動時は上着を着ましょう。
- ⑤入浴中は家族が声掛けしましょう。

詳しくはコチラ⇒

引用元: 日本クリニック株式会社
健康コラム2月号より引用



社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

