

**デイサービス**

**11月の出来事**

～紅葉外出～

吹田の三色彩道へ行きました♪



**今後の予定**

いよいよ冬本番ですね！今年もあとわずか・・・  
今年は元号が「令和」に変わったりと、色々な事が  
ありましたね。皆様はどのような一年だったでしょうか？

ロ・スカーロしばはらリボーンデイサービスでは、  
12月24日、25日にスタッフによるクリスマス会を  
予定しております。クラリネットにハンドベルに  
盛りだくさんです！ぜひお楽しみにしてください♪

振り替えご利用も承ります！！  
空き状況などもお気軽にお問合せください！

TEL 06-6840-2286



**スタッフ紹介**



いつもロ・スカーロしばはらリボーンをご利用頂き、ありがとうございます。  
看護師として勤務している、中尾 幸子(なかお さちこ)と申します。  
ゲストの皆様へ安全・安楽にご利用頂けるよう心掛けています。  
皆様のお元気なお姿をみれる事を楽しみに出勤しています。  
今後とも、よろしくお願い致します。



**ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。**

- ・入浴前と入浴後に水分を補給する→入浴前と後で水を飲むことで、血圧や血流の変動による脳疾患などを引き起こさない状態をつくる。
- ・食後1時間以上空けてから入浴する→食後は消化器官に血液が集まり、血圧はやや低くなっています。そこに入浴をするなど血圧を上げる行動をすると、血管内の変動がより大きくなり、ヒートショックを引き起こしやすくなります。
- ・部屋間の温度差をなくす→脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして暖かくしておくことが最も重要です。また、1番風呂は避けて2番目以降に続けて入ることにより浴室が暖まっているときに入浴することができます。
- ・ゆっくり温まる→入浴時にはいきなり浴槽に入らず、心臓に遠い手や足からかけ湯をするなど、お湯の温度に体を十分に慣らしてから浴槽に入るようにすることで、急激な血圧の変化を防ぐ。
- ・浴槽から急に立ち上がらない→浴槽から出るとき、急に立ち上がると血圧は急激に下がります。立ちくらみを起こ



**ロ・スカーロ** しばはら  
**リボーン**

**ブログやってます！！  
ぜひご覧ください！！**



〒560-0055 大阪府豊中市柴原町2-7-15

TEL 06-6840-2286

FAX 06-6840-0015

担当:樋口 家田

ホームページ <http://www.shinmeikai.jp/>