

# 山なんてん 生活通信

## 盛り鉢づくり



ハロウィンに向けて盛り鉢を作りました。

それぞれに、お気に入りの造花を選び、串につけた粘土細工やカラフルなグルーガン（スティック状の樹脂を熱で溶かし、冷やし固めるもの）で作った物を、バランスを考えて飾り付けました。

個性が光る素敵な盛り鉢が完成しました。

## お茶会ゲーム

ストローを使ってコットンボールを吸い、決められた場所に置いていきます。思うようにコットンボールがストローに付かず大苦戦…

思い切り息を吸い込み何度も挑戦しました。皆さんみたいへんお疲れさまでした！！



## 運営推進会議を行いました



地域密着型通所介護となり、初めての運営推進会議を行いました。介護保険法の規定に基づき、ご利用者様ご家族や地域住民代表者等に対し、提供サービスの内容を明らかにすることで、地域に開かれたサービスの確保を図ることが目的です。

# 健康コラム

## ヒートショックに要注意

### 【ヒートショックとは…】

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。11月～2月までの時期が好発時期です。山なんてんの入浴介助時も細かな配慮をしています。

### 【影響を受けやすい人】

- ・65歳以上の方
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化がある方
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群
- ・浴室に暖房設備がない
- ・飲酒後に入浴することがある
- ・30分以上お湯に浸かっている
- ・一番風呂が好き
- ・熱い風呂が好き



### 【ヒートショックを予防するポイント】

- ①脱衣所と浴室を温める
  - ②お風呂の温度を低めに設定
    - ・38°C～40°Cに設定して入浴することが勧められています。入浴の際は手や足などの心臓から遠い部位からお湯をかけるようにしましょう。
  - ③ゆっくりとお風呂から出る
    - ※飲酒後は血圧が下がることが知られていますので、飲酒後の入浴は避けましょう。
- 入浴前と入浴後には水分を摂取しましょう。



### 今後の活動予定



- |     |        |
|-----|--------|
| 12月 | 調理レク   |
|     | クリスマス会 |
| 1月  | 新年会    |
|     | 調理レク   |

〒949-2206 新潟県妙高市大字岡新田 77-1  
デイサービス山なんてん ℡: 0255 (81) 3177

### 編集後記

早いもので、今年もあとわずかとなりました。みなさまにとってどのような年になったでしょうか…

まだまだ制限のある生活が続いているが、明るい光も見えてきましたね。

来年もご利用者様と一緒に楽しく過ごせるよう、様々なレクリエーションを企画します。

※紙面の写真およびご利用者様名についてはご本人様の承諾を得て掲載しております。※