

2026年



どんぐりニュース



今年も「デイケアどんぐり」をよろしくお願いいたします



門松完成



華音の皆さんによる三味線歌ショー・
クリスマス会・門松作りなど
楽しく過ごしました



クリスマスケーキと年越しそばを
いただきました(年越し準備Kですね)



12月の壁紙



健康で素敵な1年になりますように!

※写真掲載は、ご本人・ご家族の了承をいただいております

元気バクハツ講座 第38回 「ヒートショック」

ヒートショックとその原因



ヒートショックは、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。急激な温度差は血圧が大きく変動し、めまいや立ちくらみ、さらには脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしてしまう可能性があります。暖かい場所から寒い場所へ移動したときに身震いするのも、ヒートショックによる症状です。ヒートショックは身近な症状であることを知っておきましょう。

10℃以上の温度差に気をつけましょう

10度以上の温度差がある場所への移動は、特に血圧が上下して体に負担がかかり、ヒートショックによる症状を発症しやすくなるため、特に気をつけてください。屋外だけでなく、自宅内でも、暖房の効いた部屋から「浴室」「脱衣所」「トイレ」などの寒い場所へ移動するときには注意しましょう。



10℃以上

ヒートショックを防ぐには

入浴前に浴室・脱衣所を温める

冬場は、入浴前に脱衣所と浴室を暖房機器で温めておきましょう。同様にトイレも暖房器具や暖房便座を使用しましょう。



湯温・長湯に気をつける

湯温が高すぎると体に負担がかかるため、湯温は41度以下にしましょう。また、湯に浸かりすぎると、疲労感が増すので、湯に浸かるのは10分以内にしましょう。



外出時はマフラーや手袋を

屋外に出る時は、しっかり防寒しましょう。特に、首・手首・足首の「3首」を冷やさないようにしましょう。



見学・お試し大歓迎!! 空き状況やご不明な点はお問い合わせください。



愛媛生協病院

指定通所リハビリテーション

デイケアどんぐり

〒791-1102 松山市来住町1091-1 TEL・FAX 089-976-3411(直通) 担当:坂本・亀上