



# ひらた通園だより

～132号～

社会福祉法人 旭川荘  
ひらた旭川荘通園センター  
令和6年1月4日  
発行責任者 佐藤 美彦

明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年も通園センターでさまざまな行事を通して、利用者さんの楽しい思い出作りができればと思います。

コロナウイルス感染症やインフルエンザ・ノロウイルス等、様々な感染症の流行が報道されている中、これからの冬の季節を楽しみつつ、健康管理に気をつけてすごしていけたらと考えています。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

看護職員 渡邊辰江



## ～活動の様子(12月)～



## HAPPY BIRTHDAY



佐々木 奏絵さん  
平成8年1月21日生れ



伊東 香菜子さん  
平成15年1月29日生れ



## ～看護師より～

近年よく聞くヒートショックとは部屋の中の急激な温度変化がもたらす、身体への悪影響のことです。暖かい部屋から寒い浴室やトイレに入った時など起こりやすいと言われています。人間の身体は室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ、血管を細くして身体の熱を逃がさないように調整しています。血管が縮むと血液の流れが悪くなり、その結果として血圧は上昇しますが湯船に浸かることで血管が拡張して急激に血圧が低下します。ヒートショックは高齢者だけではなく誰にでも起こる現象です。できる限り家の中を暖かくし、部屋間の温度差を小さくするなどの対策をとりましょう。

ヒートショックの症状：めまいや吐き気、頭痛、動悸、倦怠感



※無理に動かず、体勢を低くして気分が落ち着くまでじっと待ちましょう。失神、意識障害、心筋梗塞の状態の時は救急車を呼びましょう

看護職員 坂下美香

## ～散髪のお知らせ～

1月18日(木)22日(月)24日(水)を予定しています。ご希望の方はスタッフまでお知らせください。

※カット代 2000円

※散髪後はシャワー浴をしますので、入浴日でない方もバスタオル・着替えをご用意ください。



## ～1月の予定～

4日(木)～12日(金) 体重測定

18日(木)

22日(月)

24日(水)

散髪(ライクヘア)

29日(月) 視線入力

※うたのボランティア(三宅様)を再開していただけることになりました。月1回(不定期)で予定しています。

写真につきましてはご家族の方の了解を得て掲載させていただいています。