

# ユートピアハウス 2月だより



寒さが本番を迎えた2月。四日市市内も雪が積もり、施設の周りも一面「銀世界」となりました。まだまだ寒い日が続くので、体調管理には気を付けて下さい！

今月は恒例行事が盛りだくさん！ヨガや己書教室、アイラタンさんによるパン販売、あいプロジェクトさんによるお菓子販売がありました。



## ヒートショックについて

先月は「冬の熱中症」についてでしたが、一緒に気を付けたいのが「ヒートショック」です。

### ヒートショックとは？

温度の急激な変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患を引き起こすことをヒートショックといいます。特に高齢者は血圧を正常に保つ機能が低下するため、そのリスクが高まるといわれています。

### ヒートショックは入浴時に起こりやすい！

暖かい場所から寒い場所へ移った時に身体が身震いするのも、実はこれもヒートショックといわれています。10℃以上の温度差がある場所へ移動する場合は注意が必要です。

### 今日からできる入浴時の予防策！

- ① 入浴前後には事務所に声をかけてください
- ② 肩までつからず、胸の下までの入浴にすること
- ③ 浴槽からはゆっくり立ち上がるようにすること
- ④ 長湯をしない
- ⑤ 入浴前後には水分補給すること

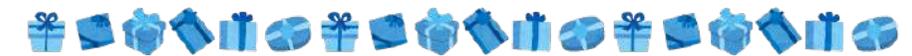


★2/2  
節分では厨房特製の恵方巻きの提供がありました！一本を静かに食べるのは、なかなか集中力のいるボリューム満点の恵方巻きでした。

★2/18  
月に2回、恒例のヨガ教室の様子です♪ゆっくりと身体を動かすことで、全身の運動ができます。新規参加も大歓迎！



★2/21  
恒例となったアイラタンさんのパン販売。当日もたくさんのパンが並び、皆さんが選りながら購入されていました。

  
3月は…ひなまつりメニュー、ホワイトデーメニューの提供があります！川内田調理師考案メニューでは中華料理を選択してもらいますのでお楽しみに！お菓子販売では和菓子屋さんに来てもらいます♪  
