



# わかすぎ新聞

第 21 号

令和 2 年

1 月 4 日

## 株式会社ありがとうの理念

自分で歩く事・食べる事・そして笑顔で生きる事、  
利用者様を幸せにする  
そして私達自身も幸せになります。

## 新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

旧年中は大変お世話になり、職員一同心より御礼申し上げます。

本年も、リハビリ・リハレク・口腔ケア・行事等、皆様と一緒に元気いっぱい  
頑張っていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 12月の写真



## これからの時期はヒートショックに注意！

みなさんもひょっとしたら聞いたことのある言葉「ヒートショック」をご存じでしょうか。

ヒートショックとは暖房の効いた暖かい部屋から、冷たく冷え切った浴室に移動したりすることで温度変化が急激すぎると失神、ひどい場合には心筋梗塞・脳梗塞などになることです。

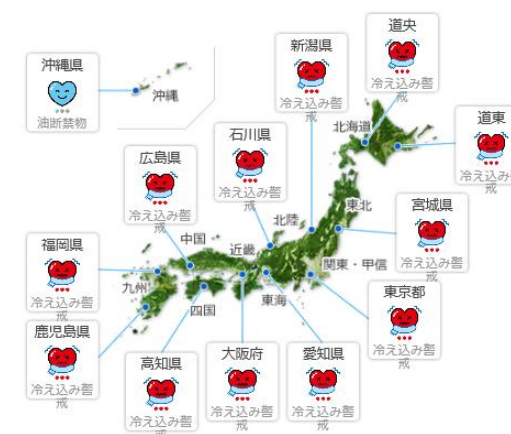
これからの寒い時期にはヒートショックが多発するため、予防・対策をしっかり行いましょう！

### お風呂でのヒートショック防止策

入浴時の温度差をなくすための対策方法を 7 つ+おまけでご紹介します。

- ・食後直ぐに入らない
- ・脱衣所を温めておく
- ・入浴前にコップ 1 杯の水を飲む
- ・お湯の温度を低めにする
- ・浴室を温めておく
- ・かかり湯をして入る
- ・入浴前のアルコールは控える

ほかにも  
ヒートショック予報と  
いうのがあります。  
ネットで調べてみてく  
ださいね！



これらの方法だけでもヒートショックは未然に防ぐことが出来ます。

もし、ヒートショックになってしまった場合は、早い段階での発見と対処が重要になります。

お風呂は熱くしすぎない、長時間入らないなど、日ごろから予防をしっかりおこなって

みなさんもこの寒い季節を安全にして過ごしてくださいね！

### 2020 年 年間行事予定

1 月 新年会

7 月 周年祭

4 月 感謝デー

12 月クリスマス会

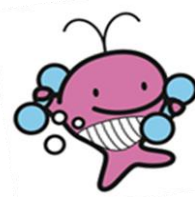


### 山本から一言

新春を迎え、皆様お健やかな日々をお過ごしのことと存じます。

本年も当施設でリハビリや脳トレをし、健康で強い体を目指せるように皆さんに体操  
を伝えていきますので、頑張って取り組んでいきましょう。

みなさんどうぞ今年もよろしくお願い申し上げます。



リハビリデイサービスわかすぎ 0776-33-0708