

<u>冬場に多発!温度差で起こるヒートショックにご用心!</u>



入浴中に事故で亡くなる人は、全国で年間約19,000人と推測されており、原因の多くは 冷えたお風呂場でおこるヒートショックであるとも言われます。

暖かい部屋から寒い脱衣所に行くと血管が縮んで血圧が上がり、そのまま冷えた浴室に行くとさらに上昇。

この状態で、熱めの浴槽に浸かると、温まって血管が広がり、今度は血圧が下がってしまいます。

この急激な血圧の変化で、ショック症状が起きてしまうのが「ヒートショック」です。 また、寒いトイレでも似たようなことが起こるため注意が必要です。

ヒートショックを予防するには?

- 1. 浴室は入浴前に浴室暖房、またはシャワーなどによって浴室全体をあらかじめ暖める
- 2. 入浴前に水分を取る
- 3. 入浴は40度未満のぬるめのお湯にし、血圧の急変動を避けるため掛け湯をしてから入る
- 4. トイレや浴室だけでなく玄関や廊下なども居室との温度差がなくなるよう家全体を暖める



AEDを設置しました

デイサービス倉敷 主仟 中塚 智子

・ホーシャンビュー倉敷*

冬至のゆず風呂



しっかり体を温めて、未だ猛 威を振るうコロナに対し体の 芯から立ち向かっていこうと 思います。



師走とはよく言ったもので行事が 次から次にあった12月でした**月**



令和五年もどうぞ

宜しくお願い致します

初日の出

シャンビュー鷲羽・テイサービス鷲羽

オーシャンビュー鷲羽ではお正月に向けて作品作りを行っています。ウサギの年にちなんだ作品が 出来上がっています。今年はぴょんぴょん跳ねるウサギのようにオーシャンビュー鷲羽が飛躍でき るように職員一同がんばっていきたいと思います。









デイサービス鷲羽で12月24日にクリスマス会を行ないました。楽しいゲームの後はサンタクロースとトナカイが登場してクリスマスプレゼントを受け取りました。



先日、オーシャンビュー鷲羽でコロナウイルス感染症の感染者がご入居者様と職員の間で発生したことで皆様方には大変なご迷惑とご心配をおかけしました。約3週間の期間、ご入居者様と職員には負担をお掛けしました。緊張と不安の中でコロナ終息に向けて尽力してくれた職員には感謝しかありません。また皆様方からたくさんの支援や応援を賜ったことがとても私たちの励みになりました。ありがとうございました。これからも全職員が一丸となって感染対策を講じ、快適なサービスを提供できるよう努めてまいります。



グループホーム倉敷 今年も入居者の皆様のたくさんの笑顔を見せていただきました。 コロナ禍で大変な日々ですが、それでも入居者様の笑顔は変わら ず、職員が元気をいただいております。ありがとうございます! 来年も元気に笑顔で過ごせますように♪

グループホーム亀山・デイサービス亀山

今年最後の誕生日会は、三宅社中様をお 迎えし、素晴らしい舞踊を披露して頂き、 皆様楽しまれました。

クリスマス会では、恒例のサンタ&ト ナカイも登場!お菓子のプレゼントに大 喜びでした。







皆さんで、ツリーの飾りつけをワイ ワイ楽しみながらして頂きました。

本年も、皆様に元気で楽しく過ごして頂けるよう、職員一同、 盛り上げてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。





学生 空手道部ニュース



新年明けましておめでとうございます。

昨年はコロナ禍ではありましたが、大会関係者様のご尽力により各大会が開催されました。選手として関係者の皆様 に改めて感謝を致します。また、日頃から空手道部を応援して下さる皆様方にも感謝を申し上げます。

昨年は西日本実業団3位、全日本実業団5位という結果を残すことができました。満足できる結果ではありませんが、 全国でも戦えるという自信をつけることができました。また、少年部の選手も全国大会出場選手数が過去最多を更新 する等、着々と力をつけてきています。

今年も悲願である5度目の「日本一」を目指して部員一同精進してまいりますので、ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願 い致します。

第41回岡山県小中学生空手道選手権大会 大会結果

小学 6 年生女子形 長尾美悠

> 小学 4 年生女子形 甲元優羽

準優勝 小学 1 年生男子組手 大森湊斗

第3位 小学3年生男子組手 藤村弦之介

小学 5 年生男子組手 藤村翔輝

中学2年生男子組手 浅野俊也 ※全国大会出場決定

中学3年生男子組手 田口瑠輝斗

亀龍会 空手道部主将 水杉 優太