

## 施設長からのお話

ご存知ですか？

### 「ヒートショック現象」

「外気温の異常な上昇時に『熱ショック蛋白質』という物質が増加・活性化され、なんらかのかたちで細胞を保護する機構が働くこと」を従来、西欧では「ヒートショック現象（以下HS）」と定義されてきました。一方、日本では「HS」を建築業界や暖房メーカーが取り入れたのですが、国外の「HS」の定義と異なる使い方をしています。内容は、国情にあったもので、特に、冬場に家庭内で暖かい場所から寒い場所への移動（例えば居間から脱衣場

や使用前浴室）などで急激な寒暖の差に体がさらされ、予期せぬ深刻な体調不良に陥ることを意味します。この家屋内での大きな寒暖差は日本家屋の特徴で、建築業界や暖房メーカーは建物の特性を含めて「日本のHS」としてメディアを通して注意を喚起してきました。日本の場合、12～2月での「居間と浴室・脱衣場での室温差」は6～10℃ほどにもなります。体外温の大きな変化により心拍数の急激な増減が起こり、その影響で血圧が40mmHg前後も上昇します。当然心臓や血管への負担は大きく、浴室事故の70%が脳梗塞、心筋梗塞と言わ

れるほどです。犠牲者は70歳以上の方が多いのですが、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常、喫煙者の方も注意が必要です。なお、「HS」が原因で病気を発症し、亡くられる方は、年間にして10,000人と交通事故死より2,000人ほど多いのが現状です。

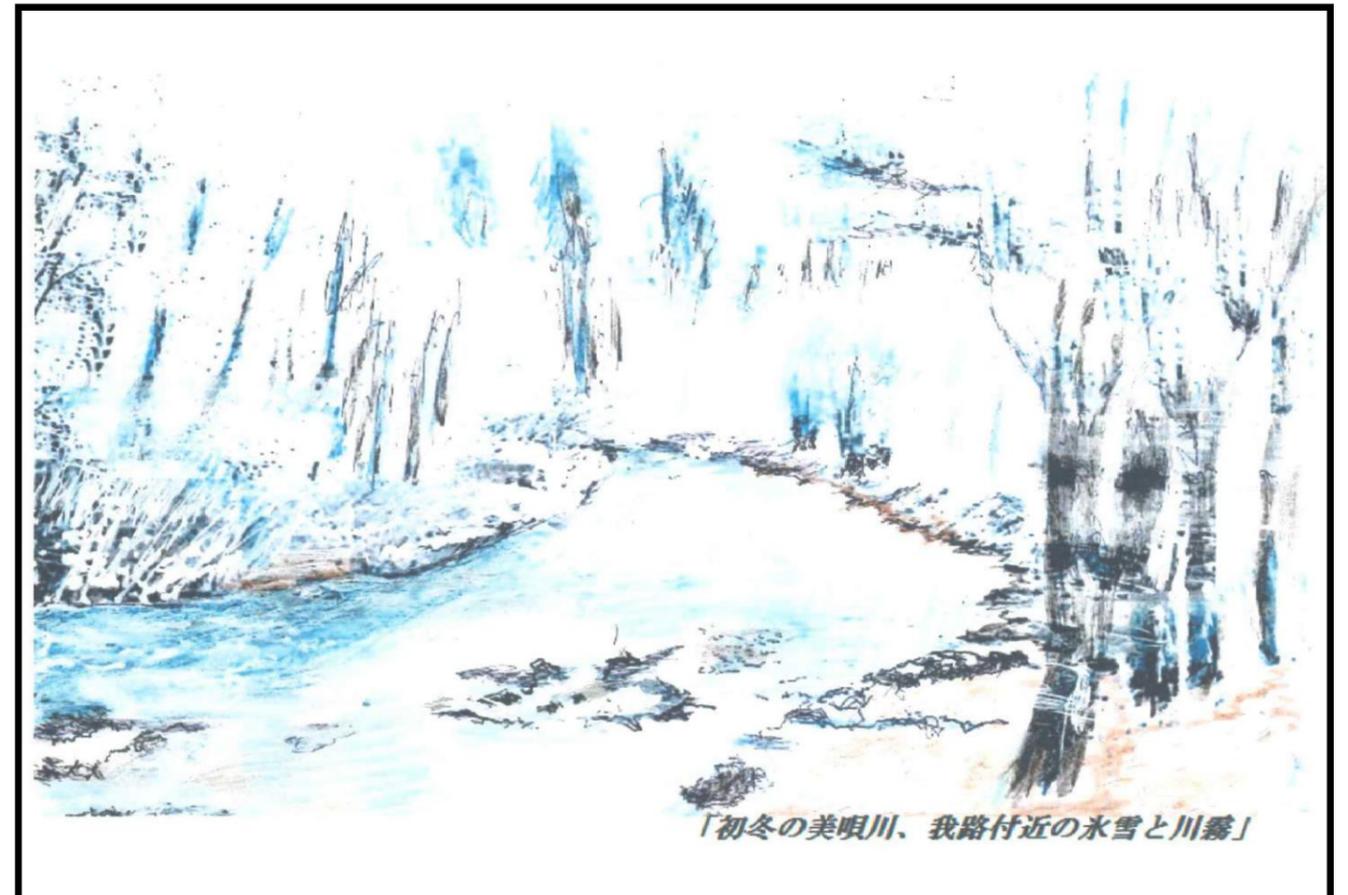
対策としては以下のとおりとなります。

- ①脱衣場、浴室、トイレなどに暖房器具を設置または入浴前に浴室を温める。

- ②食後1時間は血圧が下がりやすいため、入浴は避ける。
- ③お風呂の温度が41℃を超えると脱衣場に出たときに急に体が冷えてしまうため、高温入浴は避ける。

なお、高温入浴は体表面しか温めてくれないとも言われています。

日本の素晴らしい文化である「お風呂」、先に挙げた注意事項を守り、入浴を楽しみましょう。



「初冬の美唄川、我路付近の水雪と川霧」

# クリスマス&年忘れ会



12月25日は入所の方を対象としたクリスマス&年忘れ会を行いました。

今年は、いつもボランティアに来ていただいている大西さんによるバンド演奏と職員によるハンドベル演奏を楽しんでいただきました。

バンドでは、「知床旅情」「青い山脈」「リンゴの唄」「星影のワルツ」を、ハンドベルでは、「上を向いて歩こう」「もろびとこぞりて」「グリーンスリーブス」「ホワイトクリスマス」を演奏しました。



## イルミネーションの湯

おいしそう！



12月19日～24日までの期間に入浴イベントとして、イルミネーションの湯を行いました。あざやかな色はまさにパーティー気分♪

12月運営イベント  
イルミネーションの湯  
効能  
疲労回復・神経痛  
冷え症・肩こり

## 知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

## 介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡ください。

