





今月のワンポイント 『 STOP! ヒートショック! 』

■ヒートショックとは…

急激な温度変化




→血圧が大きく変動




→失神・不整脈・心筋梗塞・脳卒中

■対策・予防法

1. 大きな寒暖差を避ける




トイレは上着を着用
脱衣所も暖房



浴室をシャワーで温める
湯の温度は41℃以下、10分以内


2. 脱水を避ける



カフェイン・アルコールを控える
こまめに水分をとる

3. 万一来に備え、ご家族やヘルパーさんなど

誰かがいる時間に入浴する



今月の『脳楽習』～「1月の風物詩」より～

やくそう にほんしゅ ひた さけ
薬草を日本酒やみりんに浸した酒です。
ちようじゅ ねが の いわ さけ
長寿を願って飲む、祝い酒です。



- ヒント
- ① お屠蘇 とそ
 - ② 三三九度 さんさんくど
 - ③ あわもり泡盛

～感染症予防～

- こまめな手洗い
- マスクの着用
- バランスのとれた食事
- 適度な運動 ●睡眠

