

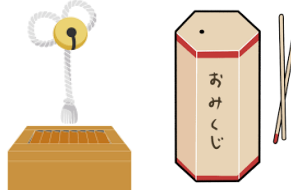
きらら藤枝だより

回覧

【デイサービス・ショートステイ】新年の様子
新年あけましておめでとうございます。
今年も皆さまと楽しい思い出を作っていきたい
と思います。今年もよろしくお願い致します。



ショートステイ



デイサービス



【特養】明けましておめでとうございます🎉
耕春院さんへ初詣に行きました。今年も皆さん
の笑顔が溢れる1年になりますように🎉
今年もよろしくお願い致します。



1月 防災訓練

1/23(木)に日中火災想定での防災訓練を行いました。
各事業所より電話連絡にて状況報告をしてもら
い確認したり、火元を設置して出火場所の連絡
を行いました。

防災訓練



【コラム】ヒートショックを対策しよう！

【ヒートショックとは？】

急な気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」と言います。血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返す事で、心臓に負担が掛かり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。

【ヒートショックの予防6選】

- (1) 血圧が高いときは、入浴を控えましょう。
- (2) 入浴前後にコップ一杯の水を飲み、水分補給を。
- (3) 食直後の入浴、入浴前の飲酒は控えましょう。
- (4) 入浴前に脱衣所と浴室を暖房器具で暖めましょう。
- (5) 湯船に浸かる前に、シャワー等で体を温めましょう。
- (6) 湯船の温度は38～40度のぬるめに設定しましょう。

詳しく知りたい方はコチラ⇒



引用元：日本調剤「ヒートショックの対策をしよう」

https://www.nicho.co.jp/column/20240104_c1/

社会福祉法人県民厚生会 特別養護老人ホームきらら藤枝

〒426-0009 藤枝市八幡198

TEL.054-646-6766 FAX.054-646-6755

きららホームページ <http://www.kenminkouseikai.net/kirara/>

