



サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.2月号

ヒートショックに気を付けて！！

暖かい部屋から出ると、思わず体が震えてしまいませんか？この室温の差が原因となり、ヒートショックを引き起こす原因につながってしまいます。「ヒートショック」という言葉は、寒くなると頻繁によく耳にしますよね。家の中の急激な温度変化により血圧が大きく変動することで失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こし、身体に影響を及ぼすことをいいます。とても怖いですね。でも、生活環境の改善や見直しをすることで、未然に防ぐことが可能となります。家の温度差により起こる「ヒートショック」は、暖房をつけている暖かい部屋と暖房をつけていない浴室・トイレの温度差が10℃以上を超えることで起こるそうです。トイレでは、いきんだりした後で急に血圧が上がり、その後急激に血圧が低下するために起こりやすくなります。では浴室ではいかがでしょうか、浴室・脱衣所も冬場は寒いとですよ。暖房器具を置いたりするなどをして、できるだけ温度差をなくせるよう暖かくしてみることも一つの手段です。できれば1番に入るよりも2番目なら、入浴室や浴室内も暖かく使用することができます。



入浴をすると汗をかきます。体内の水分が減ることによって、血液がドロドロになってしまうこともあります。この状態というのは、血栓がとてもできやすい環境を作ります。血流変動を起こさないようにする状態は、ご自身で未然に防げる手段です。長湯が好きな方もいらっしゃると思いますが、心臓に負担をかけない最適な温度は、38℃～40℃のぬるめのお湯。温度の調整も心掛けていきましょう。

天気が悪いと体調も悪い？

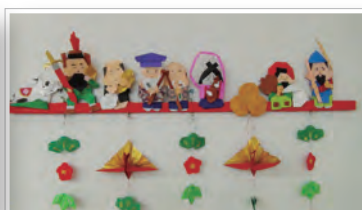
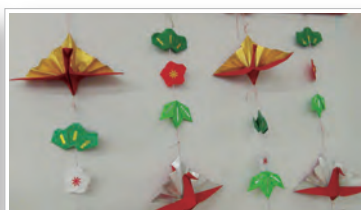
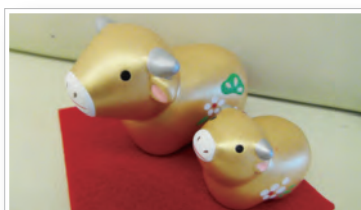
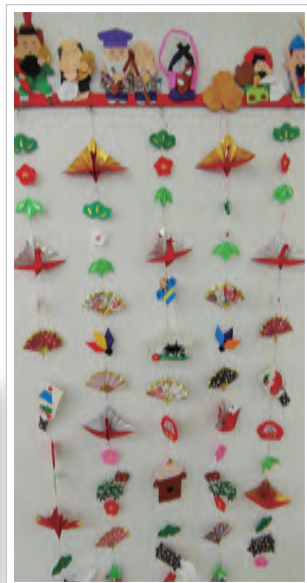
利用者様との会話の中で、「今日は雨やし、あちこち痛くてね～」「傷が痛いわ～」という、天気が悪いと体調も良くないという話をあちこちで耳にします。寒暖の差が激しいこの時期は、特にこんなことを聞きますね。これは、「低気圧不調」「天気痛」と呼ばれているそうです。気象要素(気圧・温度・湿度・日照時間・降水量・雷・風)から悪影響を受けるものを「気象病」と総称するそうです。その中でも、低気圧による不調をよく耳にします。この低気圧不調が起こる原因としては、体内の水分バランスが乱れてしまい、水分を必要以上に増やしてしまうことと考えられています。バランスの良い食事を取り、体温を高めにキープすることで体質が改善されます。是非ご参考にしてみてくださいね。



ホールを鶴が飛び、七福神のご利益満載！！

2匹の綺麗な鶴が、今にもホールを飛び周りそうですね。小さなパーツを少しずつ仕上げていかれ、どんなのできるのか楽しみにしておりました。

鶴は、長寿を象徴する吉祥の鳥で、鳴き声が共鳴して遠方に届くことから、天上界にも導くと言われていています。めでたい鳥が見守るこのサバティでは、今年も皆さんが元気に過ごせること間違い無し！さらに、日本・中国・インドから集まった七福神の神様が、入口から皆さんを見守ってくれています。今年は本当にありがたいですね。



見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
○	○	○	○	○

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>



2月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

10日……

24日……