

満天の家 広報誌

まごころ

2019年度 第1号

特集

秋から冬は要注意！
『ヒートショック』を防ぐ5つの対策

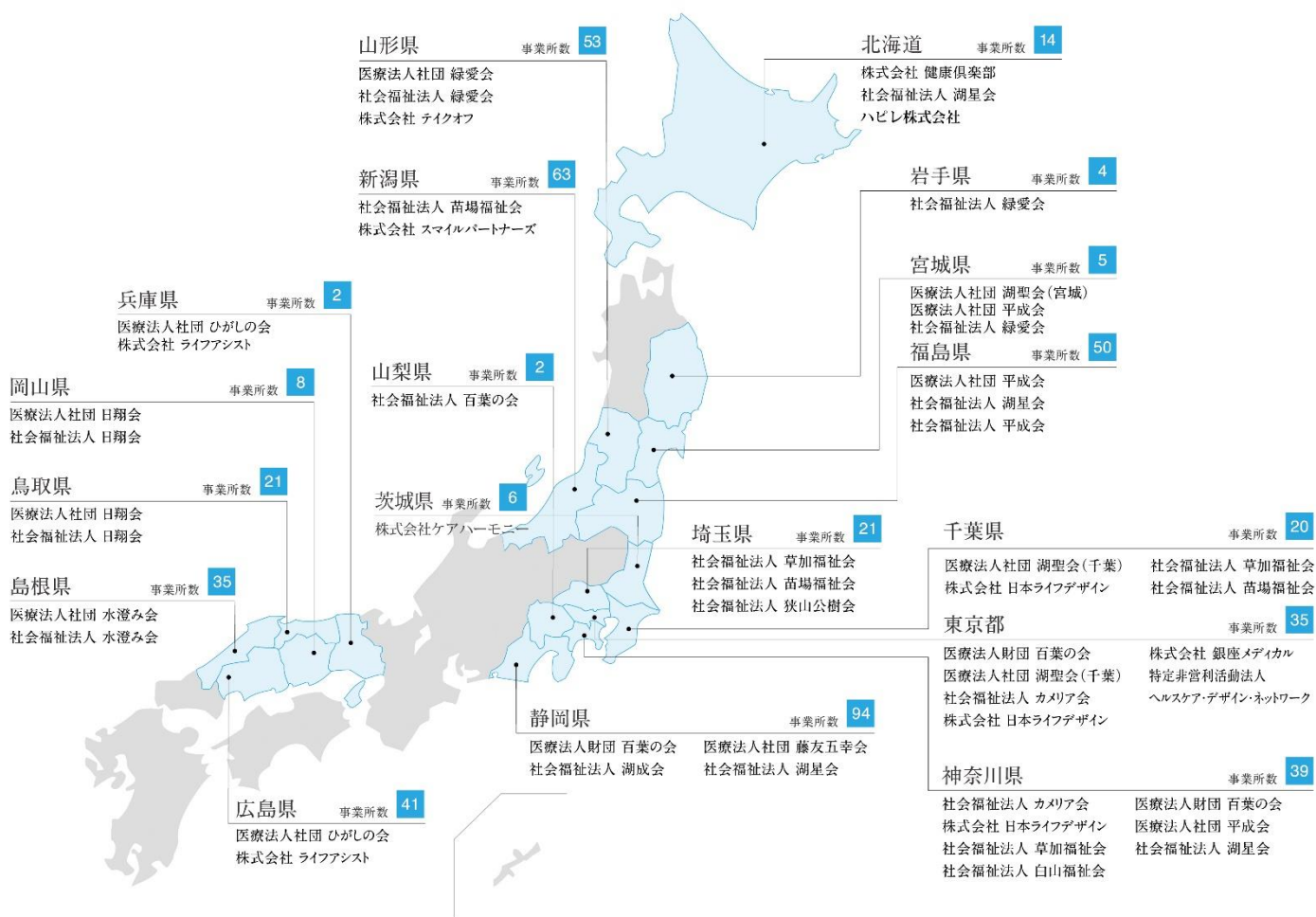


Kayama healthcare group

湖山医療福祉グループ

医療法人社団 緑愛会

満天の家



特別養護老人ホーム
地域密着型特養含む

46

グループホーム

73

通所型サービス
通所介護／通所リハビリ含む

140

短期入所
(ショートステイ)

67

小規模多機能型居宅介護
介護小規模多機能含む

57

居宅介護支援事業所

76

訪問介護

25

有料老人ホーム
介護付き、住宅型含む

31

介護老人保健施設

25

療養病床

3

診療所

4

健康管理センター

1

研究所

1

軽費老人ホーム・ケアセンター

3

養護老人ホーム

1

高齢者住宅

3

サービス付き高齢者住宅

13

いきいきプラザ（福祉会館）

5

在宅介護支援センター

2

地域福祉相談センター

2

地域包括センター

7

訪問入浴

3

訪問看護

4

定期巡回型・随時対応型訪問介護看護

2

訪問リハビリテーション

3

福祉用具販売・貸与

2

配色サービス

9

放課後等デイサービス

4

学童クラブ・学童保育

2

保育園

1

秋から冬は要注意！ 『ヒートショック』を防ぐ5つの対策

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで起きる健康被害です。

入浴中のヒートショックによる死亡率は、65歳以上が80%を越え特に75歳以上の方では、更に死亡率が高まる傾向があります。

ヒートショックを防ぐ5つの対策

① 脱衣所や浴室は暖かく、湯温は41℃以下

脱衣所や浴室は、暖房で暖かくしたほうが血圧の変動は少ないといわれています。暖房がない場合は、浴室を開けてシャワーから浴槽にお湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。

② 入浴時は、家族にひと声かけましょう。

入浴は家族がいるときや冷え込まない日中にしましょう。入浴時は家族にひと声かけて、とくに高齢な方に対しては、5分おきに様子を見てあげましょう。

③ 飲酒後の入浴は控えましょう。

飲酒をすると血圧が下がります。入浴中も血管が拡張して血圧が下がります。飲酒後の入浴は、血圧が二重に下がりやすく危険な状態です。飲酒後の入浴は、控えるようにしましょう。

④ 入浴前に血圧を測定しましょう。

高齢者の場合、血圧が高くても体調が悪くても気付きにくいいため、入浴前に血圧を測定することは、よいことです。体調を知る目安になります。血圧が高いときは、用心してください。また、室温が低くても血圧は上がります。

⑤ 若くても油断は禁物です！

ヒートショックは、高齢者以外でも起きています。一人暮らしの場合は、銭湯なども活用し、深夜や疲れているときは、浴槽につかる入浴は控えるようにしましょう。

デイサービスセンター 満天の家

日々のご様子



はさみを使ってキレイに切って...



ビニールテープで
コスモスを作ります！



見事、花火が開きました！



コスモス咲きました！



塗り絵に集中！



行事



職員の劇 😊



外出ドライブ！



盆踊り



様々な行事を楽しんで
頂いております！ 😊

グループホーム こもれび棟 行事



石楠花まつり❁



保育園児との
ふれあい👐



誕生日！
一緒にお祝い！



七夕飾り
願いを込めて☆彡



仲よし❤️
同級生2ショット

日々のご様子



輪投げで、
ほ～れっ！



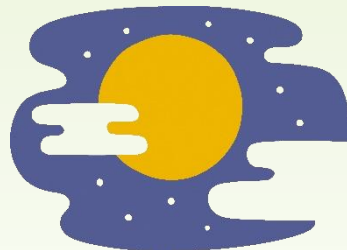
皆さんお元気に
過ごされています！



真剣にパズルと
向き合ってます😊



皆さんがアーティスト！



お手伝いも
ありがとうございます！

グループホーム ひだまり棟 行事



七夕飾り♪



東関部屋来所!



Happy Birthday!



お相撲さんと! 🖐️

日常のひとこま



日々の体力作り!



新しい作品へ取り組む!



手作りおやつを
どうぞ♡



パズルに集中



やっしょーまかしょー♪

出張セラバンド体操

『**デイサービスセンター満天の家**』では各地域の公民館などで行われているサロンや健康教室への出張セラバンド(ゴムバンド)体操を行っています。



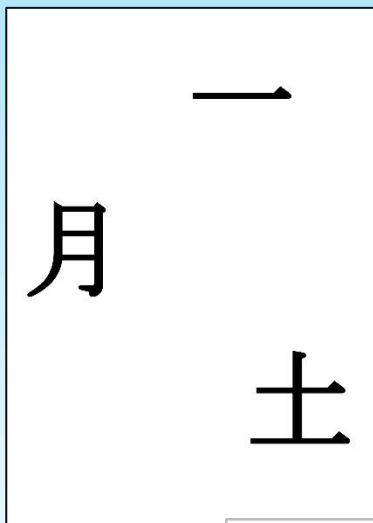
■ 内容 ■

セラバンド体操・脳トレーニング・歌会・歌体操など

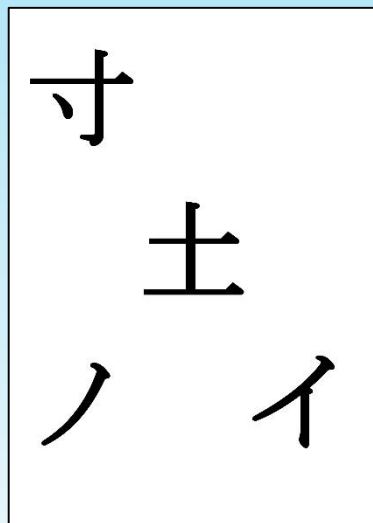
出張は無料となりますので、お気軽にご依頼下さい。
(※内容や時間に関しては、ご相談に応じさせていただきます)

◆脳トレ例題◆

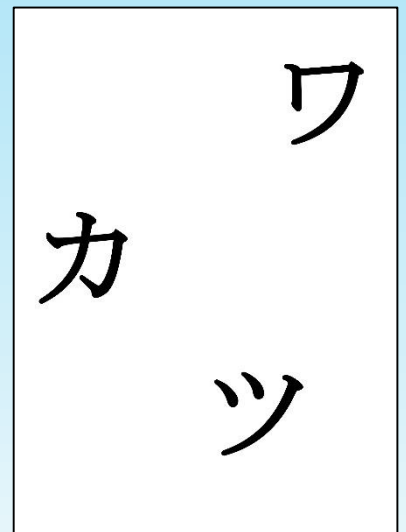
一つの漢字をバラバラにしています。
組み立てて一つの漢字にしましょう。



問題①



問題②



問題③

ボランティアご来訪 ありがとうございました！

- 小国高等学校 様
- 小国中学校 様
- 新潟医療福祉カレッジ 様
- 大相撲東関部屋 様
- 小国町相撲甚句会 様
- 小国町赤十字奉仕団 様
- おぐに保育園 様
- 白百合保育園 様
- ヨガ教室 村上さゆり 様
- PEAKキッズダンス 様
- ワラビーマン 様
- 子ども落語教室 様
- Viva Fagotto! 様

平成31年4月～令和元年9月
(順不同)



ボランティア募集

満天の家ではボランティア活動として
ご来訪頂ける方を募集しております！

- ☆介護やボランティアに興味のある方。
- ☆ご自身の趣味を披露したり教えて下さる方。
- ☆お客様のお話相手になってくださる方

お気軽にご相談下さい！

編集後記

小国の山々が彩り豊かに染まる秋となりました。
そして、日頃より幅広い年代の地域の皆様に支えられ、満天の家においても笑いの絶えない彩り豊かな時間を送ることができています。

今年第一号となりました広報誌『まごころ』の中には、そんな地域の皆様との交流や、自然豊かな小国町の中で過ごされている方々のご様子を掲載させて頂きました。

これからも地域の温かさに包まれながら…
笑顔の絶えない事業所としての満天の家をどうぞ宜しくお願い致します！

地域活動推進委員会 宇山・齋藤・舟山・二馬



日頃の活動の様子などは
下記のブログでもご覧になれます！

緑愛会のブログ
<http://ryokuaikai.com/blog>



医療法人社団 緑愛会 満天の家
〒999-1354
山形県西置賜郡小国町大字幸町6-1
TEL 0238-62-3311
FAX 0238-62-3233