



* コロナに負けるな!! *

いつになったら落ち着くのか...オミクロン株があつという間に広がり毎日コロナのニュースばかり。いつどこで誰が感染するかわからないひっ迫した状態が続いていますが、津森デイケアでは引き続き感染対策を徹底し、少しでも皆さんが安心して過ごせるよう努めてまいります。こんな時だからこそ、皆様との繋がりを大切にし、皆様と

2022・寅年も楽しんで色んな事に **寅い(トライ)!!** していきたいと思います!! コロナを振っ飛ばしましょう!!

気を付けて!!

ヒートショック

ヒートショックとは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックはなぜ起こるのか..

ヒートショックは家の中の温度差が原因で起こっており、真冬に暖かい部屋から気温が低い浴室やトイレに入った際などは要注意です。人間の体は、室温の急激な変化に対応するために、筋肉を震わせて熱を作りつつ血管を細くして体の熱を外に逃がさないように調節しています。血管が縮むと血液が流れにくくなり、その結果として血圧は急上昇しますが、浴槽に浸かることで血管が拡張して急激に低下してしまいます。つまり、入浴中は血圧は急激に大きく変動しがちなので、心筋梗塞・不整脈・脳梗塞・脳出血などを引き起こしやすいと言えるのです。

ヒートショックを予防する6つの対策

- 脱衣所を温め 温度差を減らす
- お風呂の温度は 38~40℃に
- お風呂から出るときは ゆっくりと
- 入浴前は飲酒を控え 水分補給
- 湯船につかる前に かけ湯
- 食後1時間後に入浴

リズム体操とは??

リズム体操の効果

♪音楽に合わせて全身を動かす運動プログラムです♪
リズム体操は体幹を使うため

「筋力」「柔軟性」「バランス力」「持久性」
とさまざまな要素の維持・向上が期待できます。

そして、音楽のリズムやテンポを脳で理解し、自分の身体を音楽に合わせて動かしさらに身体の動きが音楽と合っているかを判断しながら行うので、複雑な脳の働きを必要とし

脳の活性化を図り、認知症予防にも効果があります。

リズム体操はじめました

可動域を広げるためのリハビリをしています!!

平行棒にて歩行訓練頑張ってます

細かい縫い物で作業リハビリ中です

前田さん☆成人おめでとう

津森デイケアスタッフ
若手の星☆前田渚沙さんが成人を迎えられました。いつも笑顔が素敵で優して、利用者様にも大人気の前田さん!! 仕事熱心で頑張ってる姿を見ていると私たちスタッフも若手に負けてられないなと...前田さんのこれからの成長が楽しみです。ますます素敵な女性になっていってくださいね♡