

今月のベストショット

### 新春スマイル

撮影 令和6年1月2日



### お屠蘇で祝う

元旦から突然の地震など、何が起こるかわかりませんが、大切な命を災害から守るために、日頃からの心がけ、備えを万全にしていきたいと思えます。さて、2日のお昼、ご利用者にお屠蘇を振る舞いました。例年は、併設特養の女性職員が振袖姿でお屠蘇をお配りさせて頂くのですが、今年はサプライズでケアハウスの高橋介護員が自前の着物で登場！普段の制服姿とは違う装いに入居者のみなさん、とても喜んでおられました。どの方も最高のスマイルありがとうございました。

(生活相談員 村上)



#### 健康教室

2月7日 (水)  
14:15~  
7階食堂



#### 午後の喫茶

2月14日 (水)  
14:30~  
B1ロビー



#### 手作りアート

2月25日 (日)  
14:45~  
7階食堂



#### ピザパーティー

2月28日 (水)  
13:00~  
7階食堂





## 編集後記

急に寒くなりましたね。冬は寒いので、熱が外部へ逃げることを阻止しようとし、血管が収縮して細くなります。すると、血管の面積が小さくなり、血液を送るために大きな力が必要になります。この大きな力がかかることによって血圧が上昇します。冬は血圧が高くなる可能性もあるため、特に高齢者の方は注意が必要です。

そして、ヒートショックという言葉は聞いた事ありますでしょうか。急激な温度変化によって血圧が大きく変動することにより、身体に大きな負荷がかかることです。失神や不整脈などを引き起こし、冬場に起こりやすい「浴槽での事故」の一因となっています。お風呂に入る前にあたたかいシャワーを浴びる、湯船に浸かる時間は10分以内する等安全な入浴を心掛けてください。(村上)

