citta 便り

社会福祉法人 明光会　citta　～12 月号～　令和 7 年 11 月 20 日

晩秋の候、皆さまにはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
さて、去る 11 月 1 日に『第65回 社会福祉法人明光會 安倍野工房開設35周年記念 明光祭』を無事開催することができました。当日は多くの皆さまにご参加いただき、笑顔あふれる温かなひとときを共に過ごすことができましたこと、心より御礼申し上げます。皆さまのご協力とご支援に、職員一同深く感謝しております。
朝晩の冷え込みが厳しくなってまいりました。どうぞお身体にお気をつけて、健やかにお過ごしください。

社会福祉法人明光会理事長　寺田千尋

レゴで車や動物を作っています🐻

みんなで宿題に取り組んでいます…

積み木で遊びました♪

ひんやりした風にさむいねと
言いながらも笑顔いっぱいの
子どもたちです。
空気が乾燥しやすくなってきました。
手洗い・うがいを徹底し、健康に
過ごせるよう努めています。

きれいに塗り絵が出来ました★

ブロックでお城作りをしました🏰

お友達と仲良くおやつを選んで食べました🥤

12 月の健康コラム

～ヒートショックに注意～

ヒートショックとは

ヒートショックとは、急激な血圧の変化に伴い、心臓発作や脳卒中、熱中症を引き起こすことをいいます。代表的なものが、寒い脱衣所と熱いお風呂の過度な温度変化によって起こるヒートショックです。

寒い冬に熱いお風呂に入ると、疲れが癒やされます。しかし、著しい温度変化は、血圧の急激な変化を引き起こします。

ヒートショックが起こる仕組み

外気温が低い冬、寒い脱衣所で服を脱いだときに身体がブルッと震える経験をしたことはないでしょうか。
このとき、体の中では、交感神経が活性化され、血圧が上がっています。

そのまま熱いお湯に入ると、さらに交感神経が活性化されて、一層血圧が上昇します。
その後、温熱により血管が広がると、徐々に血圧は低下していきます。
また、お湯につかると水圧が血管や心臓に負担をかけます。そのため、浴槽から急に立ち上がると頭への血流が低下して貧血状態になり、立ち眩（くら）みを起こします。

<ヒートショック対策でできること>

（1）入浴前に脱衣場と浴室を温める
（2）湯温は 41℃以下にする
（3）入浴時間は 10 分以内にする
（4）入浴時はかけ湯をし出浴時はゆっくり立ち上がる
（5）脱水予防のために入浴の前後で飲水する
（6）飲酒後や眠剤服薬後の入浴は避ける
（7）高齢者は入浴のタイミングに気を付ける
（8）心臓の悪い患者さんはみぞおちまでの半身浴にする

本部献立紹介

【からいもごはん】

鹿児島県の特産品であるさつまいもを使った郷土料理で、手軽につくれることから各家庭で親しまれています。

伝来については諸説ありますが、種子島の島主が琉球からさつまいもを持ち帰り、その後ある船乗りが畑で育てたさつまいもを近隣の人々に配ったところ評判を呼び、鹿児島全域に広まったといわれています。

【材料（4 人分）】

米	2 カップ
さつまいも	100g
水	2 と 2/5 カップ
塩	小さじ 2/3

【作り方】

1 米を洗い、30 分おいて水気を切る。
2 さつまいもはところどころ皮をむき、角切りにして水に浸してアクを抜く。
3 1 に 2、塩、水を加えて炊く。

行事予定

○12/22～25
クリスマスパーティー
○年末 12/26 まで
年始 1/5 から

虐待通報･苦情受付

10 月の通報は 0 件です

各種お問い合わせ　054－270－7103
担当者：富田　浩子
ホームページあります！
明光会　静岡　クリック