

アモールニュース



2022年 12月 発行 アモール訪問看護リハビリステーション越谷

冬の健康管理

冬は高齢者にとって特に**健康管理**が必要となる季節です。しっかり対策し、**元気に冬を乗り越えましょう！**

ヒートショック対策



ヒートショックとは、短時間で急激な温度差にさらされることで、血管や心臓に負担がかかり、身体に悪影響を及ぼす現象です。

特に高齢の方は、動脈硬化が進んでいることが多いため、ヒートショックのリスクが高くなります。ヒートショックの危険が高い冬の入浴は、気温が下がる夜より、身体が活動モードになっている昼過ぎから夕方までに入浴を済ませることがおすすめです。蒸気などで浴室をあたため、お湯の温度は高すぎないようにして、温度差をあげないよう工夫をしましょう。

感染症予防の基本は「正しい手洗い」を徹底することです。意識して手洗いをこまめに、徹底的に行いましょう。手荒れのしやすい季節なのでクリームでの保湿も忘れずに。

手
洗
い
の
仕
方



- ①流水でよく手を濡らし、石けんをつけて手のひらをよくこする
- ②手の甲に石けんを伸ばすようにこすりつける
- ③指先を手のひらでこすって、爪の間まで念入りに洗う
- ④指の間を洗う ⑤親指と手のひらをねじり洗います
- ⑥手首も忘れずに洗う ⑦流水で 30 秒以上洗い流す
- ⑧清潔なタオルやペーパータオルでよく拭いて乾かす。

感染症予防



脱水症状予防

脱水症 予防

乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。そのうえ、エアコン等の使用によってさらに湿度が下がり、脱水症状を起こしやすくなります。脱水を防ぐためには、のどが乾かなくても定期的に水分をとることが大切です。定期的にコップ 1 杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。

また、室内を適度に加湿することも重要です。お湯をたっぷり入れたコップを置く、掃除をするときにはよく絞った布で水拭きをするなど、手軽な方法でも部屋の加湿が可能です。

冬のうつ病は、冬場に日光を浴びる量が減ることで、メラトニンというホルモンが分泌されなくなり起こるとされています。高齢者の方はうつから認知症に進行する場合がありますので注意が必要です。運動や日の光を浴びることでメラトニンの原料となるセロトニンという物質の分泌を促すことができるので、家にこもりがちな高齢者の方に対して屋外での散歩や簡単な体操、日当たりのよい部屋での日光浴を提案するなど、周囲から働きかけることも大切です。

冬のうつ病予防

CRISIS



管理者よりお知らせ

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

年末年始は 12月29日(木)～1月4日(水)まで休業させていただきます。

※2023年1月5日(木)より通常営業いたします。また、緊急時は通常通り対応いたします。

この一年は、アモール職員にとって、大きな節目の年となりました。大きな山をみんなで乗り越えたので、明るく年もみんなが幸せでいられますように、引き続き職員一丸となり誠心誠意努めて参る所存でございます。今後とも、変わらぬご愛顧をいただけますように、何卒よろしく願い申し上げます！！



【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：6名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2022.12.1 現在)