

ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
<http://www.day-yuima-ru.jp/>
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 7 2 号

令和6年2月24日

春はもうすぐそこまで・・・

節分も終わり、暦の上では春ですがまだまだ2月。
でも、今年は昼間は暖かい日が多いような気がします。
そんな時ほど注意しなければならないことがあります。

特に前日に比べて気温が5度以上、上下動する日は要注意。
最低気温が10度低下すると心筋梗塞の発症が7%増加、平均気温が10度低下すると10%増加すること。暖かい日が2、3日続くと、副交感神経が活性化して体がその環境に慣れてきます。そんな状態から一気に5度以上も気温が下がると、血圧が急激に上昇して心拍数が増加するとともに、血液が固まりやすくなります。そして、急性心筋梗塞や脳卒中などの心臓血管病で突然死するリスクが高まるのです。

ですから、暖かい日が続いたとしても気を緩めないことが大切です。特に入浴時のヒートショックには注意が必要です。入浴前に浴室や脱衣所を暖めたり、熱い湯船につかったときはゆっくり時間をかけて出るといった対策も続けたほうがよいそうです。

春を健康に迎えられるように、気を付けていきましょう！



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきたいと思えます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いたします。

ゆいまーるでのご様子

お習字



久しぶりに書道をやりました。
ブランクを感じさせない達筆な文字を
皆さん書いていました。

ゲーム



わっかを投げとお手玉を釣るゲーム。
単純そうに見えて意外と難しい！普段
はおっとりした方が、ゲームになると
目がキラッと輝いて大活躍され、意外
な一面が見られます。



節分

節分は恒例の恵方巻ランチ。今年は東北東を見ながらおいしいお食事を召し上がっていただきました。たくさんの福が皆様に訪れますように・・・

手品



トランプの手品をやっていた
いただきました。目の前で起こる
不思議な現象を見て、皆さん
驚きの表情に！！

お誕生日おめでとうございます



95歳



K.Mさん

92歳



H.Kさん

91歳



H.Mさん

90歳



Y.Sさん

86歳



I.Hさん

86歳



O.Yさん

84歳



Y.Hさん

81歳



T.Mさん