

ゆいまーる便り



since2010.10.1

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 8 号

令和7年2月22日

お風呂やトイレ以外でも ヒートショックに要注意

「冬はヒートショックに注意しましょう！」とよく言われますが、実はお風呂やトイレ以外の場所でも10度以上の温度差がある場所を行き来することでヒートショックを起こすことがあります。

暖かいリビングやお店の中からのほんの短時間の外出であっても、暖かい室内から寒い外に出るときは血圧が変動しやすく心臓や脳血管疾患をひきおこしやすくなります。気温差のある外出の際や、寒いベランダでお洗濯を干すときなど、しっかり防寒をすることが大切です。特に首周りには太い血管が通っており、温度変化の影響を受けやすいため、タートルネックの服を着たりマフラーを巻いたりすることで対策することが効果的です。



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っております。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。

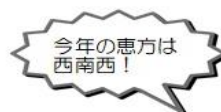
ゆいまーるでのご様子

昼食後は少しウトウトしますが、レクが始まるとみなさん元気に参加しています。

紙芝居



生け花



節分の御膳



詩吟

がんばれ
がんばれ

みんなで力を合わせてゲーム



おたんじょうび
おめでとう



96歳

K・Mさん



93歳

H・Kさん



93歳

I・Tさん



92歳

T・Kさん



91歳

Y・Sさん

素敵な1年になりますように・・・



90歳

E・Hさん



90歳

K・Fさん



87歳

I・Hさん



87歳

O・Yさん



82歳

T・Mさん