

通い、泊まり、居住 ほっと・ハウス・ 豊玉便り

Vol.129

2017年 1月
号

ヒートショックとは？

寒さが厳しい季節になると懸念されるヒートショック
冬の寒い時期に暖房の効いた暖かい部屋から寒い
廊下やトイレなど場所に行くとその寒さに「ゾクゾク
クツ」っと震えることはありませんか？

この状態も「ヒートショック」なのです。ヒートショック
とは急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。
室温の変化によって、血圧が急激に上昇したり下降
したり脈拍が早くなったりする状態のことをいいます。

ヒートショックは心筋梗塞や脳血管障害などにつな
がりかねない危険な状態と言えます。一番起こりやす
いのが入浴時なので、ヒートショックを防止する為の
入浴準備について紹介したいと思います。

- シャワーを使用して浴槽にお湯を溜める
- 寒い時期は、脱衣室と浴室内を十分温かくしておく
- 風呂の温度は、38度～40度くらいの低めに設定する

入浴温度41度以上になると、浴室事故での死亡者が増
加する傾向にあります。普段何気に入っているお風呂
の温度も危険な場合があるので、血圧が高い人や肥満
気味の方は特に気をつけましょう。



今年もスタッフ一同楽しい
デイ作りに励んでいきたい
と思います。

本年も、よろしくお願ひ致
します。

平成29年元旦



空き情報

	月	火	水	木	金	土
利用	◎	△	○	○	◎	×
入浴	△	△	○	△	○	×

1月のデイサービスの予定

6 (金) ・ 18 (水) →書道

10 (火) ・ 11 (水) →折り紙教室

13 (金) ・ 23 (月) →歌の会

26 (木) →アロママッサージ

30 (月) →読み聞かせ 毎週土曜日→バイオリン



◇デイサービスのご様子◇

忘年会(クリスマス会)

司会による挨拶で忘年会(クリスマス会)が幕を開けました。先ずはじめの演目は、職員一人による『外郎売』。この演目は市川團十郎の歌舞伎十八番の一つで、劇中に團十郎ふんする外郎売が長台詞をまくし立てる所を抜粋して職員が演じさせていただきました。見せ場のスラスラと早口言葉を喋るシーンでは、「お～」と感心された声が上がったような気が。歌舞伎好きな利用者様が「外郎売、上手でしたよ。」と労いのお言葉をいただき一人感激した職員でした。

二番目の演目は、男性職員二人による『ひげダンス』。ちょび髭をつけた二人がコミカルなダンスを踊りながら吹き矢で(実際には矢は不使用)風船割りをしたり、バケツ回しをしたりと盛り上げました。風船割りでは割れる音にビックリされながらも笑っていただき、水の入ったバケツを溢さずにグルグルと回すと「わ～」と歓声と拍手がおこり盛り上がりしました。

三番目の演目は、職員五人による『ドリフターズの早口言葉』。独特なリズムにのせて言う早口言葉には職員も苦戦しました。利用者様にもスローテンポで早口言葉に挑戦していただき、「出来ないよ～」と言いながらも一生懸命に声を出して下さって、言えて笑顔、言えなくても笑顔、とてもハッピーな演目となりました。

最後の演目は、一部メンバーを入れ替えて職員六人での合唱『切手のないおくりもの』。この曲は、利用者様に届ける歌はどれが良いかと曲を選び、心地よく聴いていただくにはどの部分を誰と誰が歌うかとパート分けをして、楽しんでいただけるにはどういうポーズが良いかと振り付けをして、職員みんなで試行錯誤して、曲名のとおり、物ではなく歌のクリスマスプレゼントを送らせていただきました。

そして今年も豊玉にサンタクロースが利用者様にプレゼントを届けに遠路はるばるやって来てくれました。締めくりに女性職員力作のクリスマスケーキを「これを作ったの？ 凄いわね。」「美味しい、美味しい♪」と食べていただき、拍手と歓声と笑い声がいっぱいの楽しい忘年会が幕を閉じました。



ほっと・ハウス・豊玉デイサービス

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-8-19

TEL: 03-5946-4310 FAX: 03-5946-4311

HP <http://www.hotspace.co.jp> E-mail house@hotspace.co.jp