

支援は御“縁”から“始”まります。私たち3人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより

発行 平成28年 3月号

暦の上では立春を迎えましたが、寒さの厳しい日がまだまだ続いていますね。
朝夕の寒暖の差もはげしいですが、体調管理は大丈夫ですか？

【 危ない冬場のトイレや風呂場 】

あたたかい居間や布団の中から寒い場所への移動は、急激な温度変化があり、身体に大きな負担がかかります。トイレ内や浴室、脱衣所の温度を24～26度程度に高く温めるなどして、できるだけ温度差をなくしておきましょう。

【 脱水症 】

脱水症は、暑い夏だけでなく冬の寒い季節にもおこります。喉の渇きに気付きにくかったり、身体が冷えることで下痢を起こしたりする為です。また、冷えた身体を温める暖房機具やカイロなどでも身体の水分が奪われます。

脱水症状により血液がドロドロになり血管が詰まりやすくなると、脳梗塞を引き起こしてしまう危険性があるため注意が必要です。こまめに水分摂取をすることや、室内では濡れたタオルを干したり加湿器を使い、部屋の湿度に気を付けることが大切です。

【 低温火傷 】

低温火傷は、体温より少し高い熱が数時間作用して起こるやけどです。熱さや痛みをあまり感じないので、気付いた時には皮膚の損傷が最も深い重症のやけどに至ることがあります。

防いでいくためには、同じ部分に長時間、熱を当て続けられないことが重要です。また、電気ストーブの温度調整ができる場合には低い温度で使用しましょう。湯たんぽは厚手のタオルを巻いて使用しましょう。



越知町5区の雪景色



先月の大雪にはびっくりしましたね！ 路面の凍結や水道管の破裂等の対応が大変だったよ、という声をお聞きしました。春はまだもう少し先のこと... 防寒対策をして体調良く過ごせるようになっていきましょう。また、空気も大変乾燥していますので、火の元にも十分に注意しましょう。