



# ケアフル通信

令和5年12月 No.115

ケアフル訪問看護  
リハビリステーション 発行  
TEL 0574-49-7570  
FAX 0574-49-7571  
介護保険事業所番号 2161290057



## 11/11.12 『みのかも市民まつり』に出展しました！



ぎふ清流里山公園にて2日間のイベントに出展させて頂きました。たくさんのご来店者様がみえ、ととにもぎわってました。ケアフルは、健康チェック・医療介護相談をさせて頂きました。ご利用者K様も遊びに来て下さり、とても嬉しかったです。ありがとうございました✨

お昼にはミニハンカチがなくなってしまい、その後お見えになったお客様には大変ご迷惑をお掛けしました。



## 11/19 『七宗町ふくしまつり』に出展しました！



七宗町社会福祉協議会サンホーム七宗の「ふくしまつり」に、出展させて頂きました。健康チェック・医療介護相談にはたくさんの方がお見えになり、ありがとうございました。

加納町長も来てくださり、とても楽しいお時間でした😊 子供たちには握力測定が人気で、一緒に力が入ってしまうくらい競い合っていました～🍀🍀



皆様のたくさんのご来場、ありがとうございました！！

# 八百津町で癒しを見つけちゃいました〜❤️

八百津町在宅介護支援センターにいる猫のナナちゃん❤️

周りは山に囲まれどかで癒されていましたが、更に癒しのナナちゃんを見つけちゃいました🐱

写真を撮ろうとそ〜っと近づくと逃げられてしまう所、ようやく撮れました🌸🌸

猫好きな私にとっては、可愛い癒しのナナちゃん、皆様と共有したいです〜👉 写真を撮らせてもらいありがとうございました。



## 《 ヒートショックに注意しましょう 》

ヒートショックとは…**急激な温度の変化で身体にダメージ**

朝晩の冷え込みが強くなって来ましたね。一日の気温差が大きくなって来たところ多いのは入浴で亡くなる方です。その中でも原因の多くは**ヒートショック**である可能性があります。

冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がり急に血圧が下がります。このような何回も血圧が変動する事は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳卒中につながりかねません。寒いトイレでも似たような事が起こりえます。浴室とトイレは家の北側にあることが多く、ヒートショック予防の為、脱衣所やトイレを暖めましょう。

入浴は40度未満のぬるま湯に入り、長湯を避けましょう。また、早めの時間に入浴するように心がけ、心臓病や高血圧の人には半身浴をおすすめします。肩が寒い時は、お湯で温めたタオルをかけて下さい。

### 《冬場のお風呂、トイレを快適にするには・・・》

脱衣所やトイレに小型の暖房器（温風式）で暖める。

トイレの便座は暖房便座を設置する。

お風呂場の床に滑りにくいマットやスノコを敷いておく。

シャワーでお湯をため、浴室全体を暖めておく。

すでに浴槽にお湯がたまっている場合は、入浴前にふたを開けておく。



# ケアフル

訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570

FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21