



# 通りハ便い1月号



令和6年1月10日 発行

介護老人保健施設たまむら

明けましておめでとうございます。お正月も瞬く間に過ぎ、いよいよ2024年も本格的にスタートしました。でも体はまだお正月気分を引きずったまま…なんて職員だけでしょうか？今年も元気によろしくお願い致します。

## 12月の活動報告

12月はクリスマスプレゼントのくじ引きを行いました！クリスマス当日にはクリスマスの行事食が提供されました。



## 1月の歳時記



### 1日 元旦

元旦は1月1日の朝の事で、1月1日そのものは元日になるそうです。

### 5日 小寒

「寒さの入り」とされ、立春までの約1ヶ月を「寒」と言います。

### 11日 鏡開き

年始に固くなった餅をいただき、歯の健康を祈る「歯固め」の意味もあります。

### 15日 小正月

小正月をもって正月行事が終わるので「正月じまい」として松の内を15日までとする地域があります。

## 中庭日記



先日、中庭のスナップエンドウが初収穫出来ました♪  
託児所の子ども達が収穫予定です。



# ヒートショックを知っていますか？

ヒートショックとは気温の変化により血圧が変動し心臓病や脳梗塞などが発症しやすくなることです。

冬の浴室から脱衣所、室内から屋外への移動の時は温度変化が大きいので特に気を付けましょう！



## ヒートショックを予防しましょう



朝起きる時に注意！	部屋の移動に注意！
空気の冷たい冬の朝、暖かい布団から急に起き上がると、身体が急激に冷やされて血圧が上がリヒートショックの危険があります。起床のタイミングで暖房器具のタイマー等をセットして部屋を暖めておきましょう。	寒い廊下に出る際にも注意が必要です。部屋を移動する際はスリッパを履き、上着を羽織りましょう。
外出時に注意！	お風呂の際に注意！
ヒートショックは10度以上の温度差がある場合に起こりやすいと言われています。暖かい室内から外に出る際は防寒対策をしっかりと行いましょう。	リビングから脱衣所に移動する際の温度差に注意しましょう。脱衣所では暖房器具を使用しましょう。また浴室では、お湯がたまっている場合はフタを空けておく事で温度を上げることが出来ます。

