



令和3年 秋号

どっこいしょ



秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。
日中と朝晩の気温差が大きいため、風邪をひきやすくなります。体調管理に気をつけましょう。
感染症の時期でもあります。デイサービスでも、引き続きマスクの着用をお願いします。



今日もみんなで
ダンベル体操!!!
ハッスル、ハッスル!!!



～うちわで玉送りゲーム～



ハイ、1番!!!



おとっと...



おしらせ

インフルエンザの予防接種を受けましょう

接種を終えたら、職員へお知らせください。

【予防接種の効果】

- インフルエンザに感染しても、発症しにくい
- インフルエンザを発症しても、重症化しにくい



肌トラブルを防ぎましょう

これから寒くなり空気が乾燥すると、肌も乾燥しやすく、かゆみや湿疹の原因にもなります。十分に保湿を行うなどして乾燥による肌トラブルを防ぎましょう。

肌の乾燥を防ぐ入浴方法

【刺激の少ないせっけんを使う】

肌の油分を落としすぎないように、弱酸性せっけんなどを使うようにしましょう。

【刺激を与えず優しく洗う】

肌を傷つけないように、刺激の少ない洗身タオルを使い、強くこすらないように体を洗いましょう。

【せっけんをしっかり流す】

せっけんの泡が体に残っていると、乾燥の原因になります。流しの残しのないように、きれいに流しましょう。

【適正な温度の湯船につかる】

高温になると、肌から水分が抜けやすくなります。肌に刺激の少ない温度(37～40度)のお湯につかりましょう。

保湿対策



【入浴後しっかりと保湿する】

湿度が高い浴室内や脱衣所などで肌が濡れている、湿っている間に保湿クリームを塗ると効果が高まります。乾燥していると事だけでなく、全身まんべんなく塗りましょう。

【湿度は60%で水分補給をする】

室内の湿度は、60%以上に保ちましょう。また、のどが乾く前に水分をとりましょう。



正しい電気毛布の使い方

寒い冬の夜、布団に入ってもなかなか体が温まらないと寝つきも悪くなってしまふ。そのよ
うなときに便利なのが電気毛布。しかし、一方で電気毛布を使うと体調が悪くなるという方
もいる。それは、電気毛布の使い方を間違えているのかもしれない。

電気毛布の間違った使い方が身体の不調を招く

電気毛布は、温かくて気持ちよく眠れるはずだが、なぜか朝起きたときに身体の倦怠感などの体調不良
を感じることもある。それは、電気毛布の使い方を間違えているからかもしれない。

質のいい睡眠が取れなくなる

電気毛布で温まった布団は、すぐに寝落ちしてしまいそうだ。しかし、人間の睡眠と体温の関係を考える
と、電気毛布の使い方によっては質のいい睡眠を妨げてしまう。

まず人間は、夜になると体温が最も高くなる。その後、眠くなってくると体温が徐々に低下していく。その
後、目覚めに向かって体温が上昇していくというのが理想的な睡眠パターンだ。

入眠しても、電気毛布によって体温の低下がスムーズに行われなことで眠りが浅くなる。睡眠の質が悪
くなるため、疲れが取れにくいなどの体調不良を招いてしまう。

脱水症状を招いてしまう

人は就寝中もかなりの量の汗をかくといわれている。質の良い睡眠のためには、寝ている間の体温を下
げる必要がある。汗をかくことで、寝ている間に上がり過ぎた体温を下げて体温コントロールしているの
だ。

ところが電気毛布をつけた状態でそのまま眠りにつくと、通常よりも体温が高くなり過ぎてしまう。体温
を下げようとして、さらに大量の汗をかくことになり、体内の水分がどんどん奪われる。電気毛布をひと
晩中つけっぱなしにした朝など、のどがカラカラで目覚めてしまうのは脱水症状によるものだ。

低温火傷の危険性も

低温火傷というのは、人の体温よりもやや高い44~55℃くらいの温度で起こりやすい。電気毛布の使
い方マニュアルでも、低温火傷の危険性を強く訴えている。設定温度を「弱」にしておけば、大丈夫だろう
と考えがちだ。しかし、たとえ弱であっても身体の同じ部分を長時間温め続けることで、低温火傷を起
す危険性がある。電気毛布は、意識のないときに使う電化製品であることを忘れてはならない。

電気毛布の温度設定に注意する

電気毛布は「弱」「中」「高」と温度を設定することができる。寒いからといって高温のまま眠りに
つくと、暑くて途中で目が覚めるなど睡眠の質が悪くなってしまふ。眠っている間の電気毛布の温度
設定は、弱であっても低温火傷の危険性があるため注意しなくてはならない。

寝る30分前に布団を温めておく

布団に入ると同時に電気毛布のスイッチを入れても、なかなか体は温まってくれない。寝る30分前
に電気毛布のスイッチを入れておいて、布団全体を温めておこう。布団に入ったと同時に電気毛布の
スイッチを切れば、寝ている間に体温が上がることなく、質のいい睡眠を取ることができる。寝つき
が悪いという方は、30分~1時間で切れるようタイマーをセットしておくといい。

温度設定に注意！！

長時間の使用は、危険

