

2024年

# ひだまりニュース 12月

## 冬に気を付けたい健康管理



### ヒートショック

室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。浴室やトイレなどの気温が低い部屋には暖房器具を設置するようにしましょう！

### ノロウイルス

嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こします。二枚貝を食べる時は十分に火を通し、食事の前やトイレの後は流水と石鹸を使ってしっかりと手を洗いましょう！

嘔吐や下痢の処理をする場合は、周囲に広げないようにペーパータオルで拭き取り、次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。



### 脱水

体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。食事の時に加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、水を飲んで水分摂取の機会を増やしましょう！

### インフルエンザ

38℃以上の発熱や頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。流行している時期には人混みを避け、外出する時にはマスクをつけることが大切です。手についたウイルスから感染することを防ぐために、手洗いもしっかり行いましょう！

予防注射を打つことも感染予防に効果的です。

### 皮膚のトラブル

皮膚が乾燥すると皮膚のバリア機能が低下する為傷つきやすく、傷がでやすくなります。1日1回は全身の皮膚状態を確認するとともに、保湿ケアを習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう！

高齢になると皮膚感覚が鈍い為熱さに気づきにくく、低温火傷を起こしやすいです。長時間同じ場所にカイロが触れないよう、こまめに皮膚を観察して赤みや痛みが出ていないか気を付けましょう！

### お餅による窒息

高齢になると噛む力や飲み込む力が弱くなり、さらに唾液量が少ない為、窒息のリスクが高まります。お餅は小さく切り、先にお茶を飲んで喉を潤すなど、よく噛んで唾液と混ぜ合わせてから飲み込むよう気を付けましょう！



小規模多機能ひだまり

## コスモス見に行ってきました！

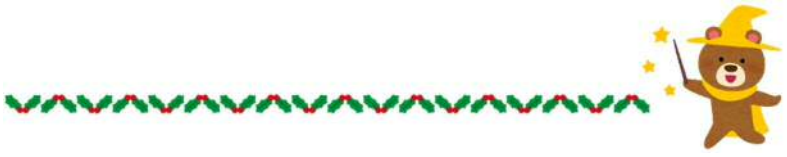
エンゼルドーム前牛島古川公園のコスモスを見に出かけました。赤や白・ピンクのコスモスが咲き誇っていました。夏にはひまわり畑になるそうです。来年の夏またお出掛けしたいですね！



ひだまりニュースでレッツ！！脳トレ♪

Q. 聖夜に関する漢字読めますか？（ヒントはイラスト！）

- ① 橇 ( )    ② 縦 ( )    ③ 基督 ( )  
 ④ 馴鹿 ( )    ⑤ 雪達磨 ( )    ⑥ 弥撒  
 ( )



クリスマス雑学

★サンタクロースの起源となる人物の職業は？

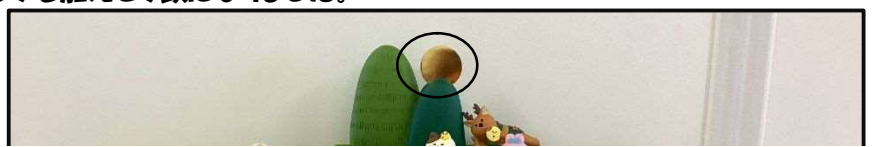
教会の司教をしていた「聖ニコラウ  
 方はサンタ  
 クロースと  
 ★サンタ・ク  
 ないその  
 ロースは

ス」とされています。英語読みではセント・ニコラウスですがオランダ語の読み  
 名前が広まったと言われています。  
 なぜ煙突から家の中に入るの？

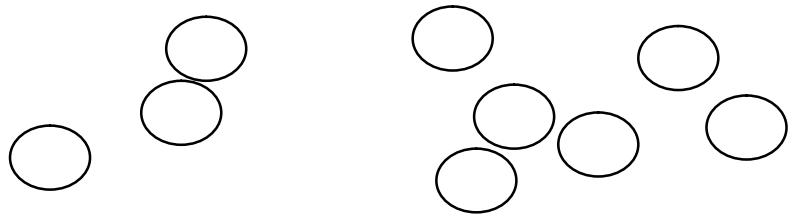
聖ニコラウスは貧しい娘のために煙突から金貨を投げ入れたことがありました。その時投げ入れた金貨が暖炉に吊るされた靴下に偶然入ったそうです。

★サンタ・クロースは何頭のトナカイと一緒にやってくる？

1823年にアメリカで「サンタクロースがきた」という詩で8頭のトナカイが紹介されています。その後1939年発表の「赤鼻のトナカイ」で出てくるリドルフを加えて9頭になりました。



答:①そり ②もみ ③きりすと  
 ④となかい ⑤ゆきだるま  
 ⑥みさ ⑦ろうそく ⑧くつした



### 生協ケアホームひだまり

〒344-0065 埼玉県春日部市谷原2-4-7  
 ●小規模多機能 ひだまり  
 ☎048-812-8760 ☎048-878-9020  
 ●グループホーム ひだまり  
 ☎048-812-8270 ☎048-878-9020



### 11月号間違い探し答え

### ケアセンターひだまり

〒344-0054  
 埼玉県春日部市浜川戸2-13-17 伏見屋第1ビル1階  
 ☎048-760-2630 ☎048-760-2631



### 生協ケアホームひだまり

〒344-0065 埼玉県春日部市谷原2-4-7  
 ●小規模多機能 ひだまり  
 ☎048-812-8760 ☎048-878-9020  
 ●グループホーム ひだまり  
 ☎048-812-8270 ☎048-878-9020



### ケアセンターひだまり

〒344-0054  
 埼玉県春日部市浜川戸2-13-17 伏見屋第1ビル1階  
 ☎048-760-2630 ☎048-760-2631

### 生協ケアホームひだまり

〒344-0065 埼玉県春日部市谷原2-4-7  
 ●小規模多機能 ひだまり  
 ☎048-812-8760 ☎048-878-9020  
 ●グループホーム ひだまり  
 ☎048-812-8270 ☎048-878-9020



### ケアセンターひだまり

〒344-0054  
 埼玉県春日部市浜川戸2-13-17 伏見屋第1ビル1階  
 ☎048-760-2630 ☎048-760-2631

