



# 協同ショートニュース



2017. 12 . 1 NO. 168



広島医療生活協同短期入所事業所

TEL225-7188

FAX225-7189

寒さがひとしお身にしみる季節になりましたが皆さま、お変わりなくお過ごしでしょうか？

冬の寒い時期に多いのが、入浴中の死亡事故です。その主な原因がヒートショックという現象で、温度差による肉体的ショックがおこる症状のことです。たとえば、お風呂に入る時、服を脱いで裸になる脱衣所の寒さと、冷え切った体で入るお風呂の湯との温度差で身体に大きな負担がかかりおこります。温度差をつくらない対策として、脱衣所や浴室などを暖房器具で温める、シャワーなどで湯はりをして浴室全体を温める。夕食前・日没前の外の気温が比較的高い時に入浴する。湯温設定を41℃以下にするなどの方法があります。

体

操



ショートでは、日課の体操の風景です。寒い中、毎日皆さま一生懸命に体を動かしています。

この日も1、2、3、4と皆様に声を出しながら真剣に取り組んでおられました。足踏みを100回頑張り、気がつけば利用者様よりスタッフの方がヘトヘトになっていました(笑)



# フラダンス

グループ名「リコナッツ」のボランティアさんにお越しいただき、フラダンスを披露していただきました。利用者様も首にレイをかけてもらい、踊りに合わせて手を動かされていました。華やかな衣装を着て、優雅に踊る姿はとても素敵でした。ありがとうございました。

# さつまいも



秋を代表する味覚の1つにサツマイモがありますね。ぜひ旬の味を楽しんでもらおうと思い、おやつに「焼き芋」を作ってみました。焼き芋を作る道具の中には石が入っていて本格的な石焼き芋ができました。皆様とても喜ばれて、ペロリ!と召し上がられていました。