

やわたメディカルセンター

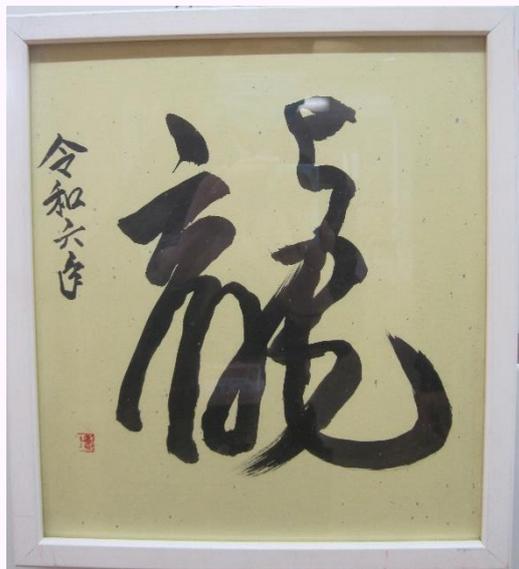
やわた健康スタジオ Aスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ!

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）
短期集中予防サービス（短期集中型サービスC）

- 高齢者の虚弱化予防や健康増進のための アクティビティ施設です。
- 理学療法士等が、心身活動と社会生活の回復・改善を支援します。
- 要支援認定者、総合事業対象者の方がご利用できます。

思いのこもった作品が増えました。



創作展示エリアが
更に充実!



ご利用者が今年の一文字を
書いてくれました!



辰のペーパークラフト作り
皆さん丁寧に作ってくれました!



やわた健康スタジオでは、ご利用者の「やりたい」「みて欲しい」
自らで『知る』『発信する』『交流する』をご支援させていただきます。



冬

に気を付けたい健康管理



ヒートショック

冬の浴室など気温の変化が大きいところでは血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こりやすくなります。脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などのリスクも高まる季節です！



point

- ・脱衣場と浴室を温める
- ・心臓から遠いところからかけ湯
- ・ゆっくりとお風呂から出る



感染症

ウイルスや細菌は低温、低湿度を好むため冬季は感染症に要注意！特にインフルエンザやノロウイルスが流行しやすくなります。



point

- ・帰宅時、食事の前には石鹸で手洗い
- ・インフルエンザは重症化予防にワクチンも有効！



脱水

冬は空気が乾燥しやすいことや、喉が乾きにくいことから水分摂取量が少なくなりやすいです。



point

- ・食事の時に加え、起床時、外出や入浴前後、就寝前など一行動毎に水分摂取
- ・白湯や温かいお茶などをポットに用意しておく



低温やけど

高齢者は皮膚の感覚機能の低下により熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすくなります。

カイロや湯たんぽ、暖房器具に要注意！



point

- ・皮膚に赤みや痛みがないか適時確認
- ・長時間同じ場所にカイロが触れないように注意！