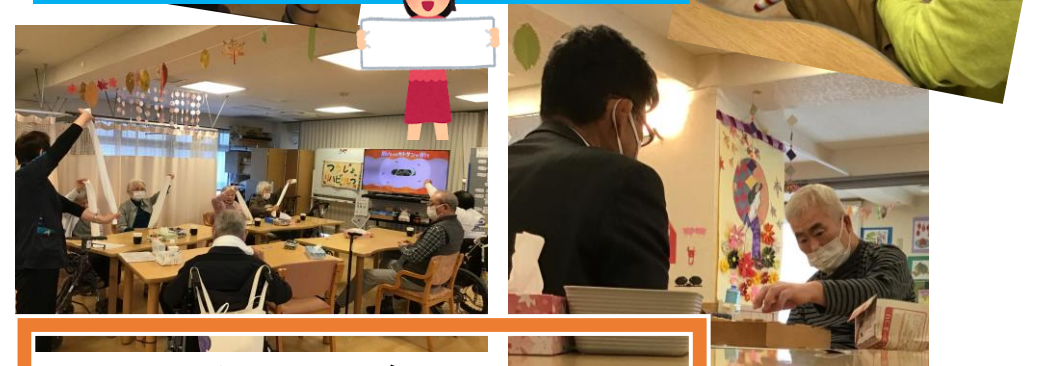


11月

赤塚園 * 通所通信



タオル体操・棒サッカー・将棋
しています♪



ヒートショックについて

だんだん
寒くなってきました。



安定した血圧 温かい脱衣所・浴室

暖かい室内では安定していた血圧が寒い脱衣所や浴室に行くと血管が収縮し、血圧が上昇することがあります。また、熱い浴槽に入ると、血管が広がり、血圧が低下し、眩暈やふらつきが起こる場合があります。血圧が変動することがありますので、脱衣所と浴室で寒暖差を少なくするようにしましょう。

入浴前に水分を摂り家族に一声かける

心臓から遠い足先から肩まで徐々にかけ湯をしてから湯温に体を慣らす

湯船の温度は38度～41度のぬるま湯で
10分以内

