

# ほのぼの通信

2016冬

介護付有料老人ホーム ほのぼの苑西原  
 広島市安佐南区西原6丁目14-10  
 電話(082)850-1201 平成28年12月発行

師走に入り、なにかとお忙しいことと存じますが、皆様お変わりはありませんか。  
 本年も当施設にご理解ご協力を賜りありがとうございました。  
 インフルエンザやノロウイルスが流行する季節になりました。入居者様の予防接種も終わり、  
 職員共々手洗い・うがい、外出時のマスク着用でウイルスを施設内に持ち込まないように心がけて  
 おります。  
 年末のご多用の折ではございますが、皆様が健康で新年を迎えられますよう、お祈り申し上げます。  
 ほのぼの苑 西原



## 10月 運動会



秋晴れの10月12日、運動会を開催しました。紅白のチームに分かれて体操・ボール送り・まきまきリレー・玉入れ・パン食い競争等の競技で、身体を動かされ、賑やかで楽しい午後のひと時となりました。



### 看護師より

#### ヒートショック

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動する事などが原因で起こる健康障害です。入浴すると血圧が変動しやすくなります。入浴する際に注意したいことは、「浴室」と「脱衣所」の温度差です。寒い脱衣所から暑い浴室に入る時の気温差によって血圧が急激に上昇したり、入浴した時の急激な血圧下降によって脳卒中・心筋梗塞・失神のリスクも高まります。ヒートショックを防ぐには脱衣所と浴室の温度差をなくし、適温(38~40度)での入浴を心がけましょう。

### 行事予定

- 12月15日 理容
- 12月21日 クリスマス会  
二胡演奏会
- 1月1日 拝賀式
- 1月 初旬 初詣
- 1月11日 お誕生日会