

ハイサービスセンター こころつくし

2020年(令和2年)

4月号



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4

番10号

E-MAIL

電話

0256-38-

ホームページ

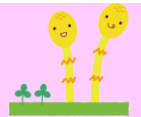
<http://houtoku-fukushi.jp/>

庭園のクロッカスが咲きました♪

新年度を迎え、花の便りも多く聞かれるようになりました。例年まれにみる暖冬で三条市内の桜が早くも開花とのことで、こころつくしでもお花見の準備をすすめているところです。しかしながら、季節の変わり目は気温差もあり、体調に注意が必要です。衣類の調節や水分補給、体調の管理に努めましょう。

今月の目標!

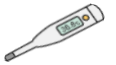
春を感じましょう!!



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、皆様には予防対策としてご利用日の体温測定にご理解・ご協力を頂きありがとうございます。普段から体温測定をされている方もいない方も、この機会に体温について学んでみませんか?



体温の正常値ってどのくらい? 正しい体温測定とは?



皆さんご存知の通り、体温は私たちが活動する上で病気の兆候を表したり、リズムを知るためにもとても重要なバイタルサインの一つです。私たちが普段測る体温というのは、どのくらいの値が正常値なのでしょう?

<正しい体温測定の方法>



表示部を内側に向ける



少し押し上げる
はさむ



30°~45°

わきと体温計が密着するように腕を軽く押さえてください。



× 上から差し込むと、わきの中心にあたらぬ



× 横から差し込むと、先端がでしてしまう。

◎体温の正常値ってどのくらい?

私たちが普段測る体温ですが、その体温の正常値というのはどれくらいなのかということを知っておくと、いろいろな基準や参考になると思います。ただし、正常値と言っても「測り方」や「年齢」等によっても変化するものが体温です。ここでは腋窩(脇の下)で、通常一般的に販売されているような電子体温計を使った場合を参考にすると...

👉 一般成人(10~50歳)の正常値は36.6~37.2℃

👉 高齢者は、一般成人の正常値に比べ0.2~0.5℃ほど低い体温が正常値

高齢者になると熱産生が衰え、体温維持能力の低下と筋肉量や食事量の低下などから体温が低くなる傾向があるそうです。

◎体温が低いと免疫力が落ちる?

一般的に... 体温が1℃下がるだけで、体の免疫能力は37%も落ちる。

体温が1℃上がるだけで、体の免疫能力は5~6倍になる。

35度台の体温では... 36度の人に比べ免疫能力が約40%低いと考えられるため、いろんな病気にかかりやすくなってしまうと考えられます。風邪を引きやすくなったりすることで、頭痛や吐き気、倦怠感などに悩まされたり、体温の低下による血行不良やそれに伴う肩こりや腰痛、冷え性、便秘などの症状が起こる可能性があります。

34度台の体温では... 血流が悪くなり、心臓への負担が大きくなると考えられます。それにとまって内臓機能の低下や脳へのダメージも考えられるので、めまいが起こったり呼吸が苦しくなったりすることも可能性としてあります。

3月お楽しみ会報告

ひなまつり

3月3日(火)～5日(木)の間、ひな祭りお楽しみ会を行いました。
 今回は、「おひな様壁飾り」作りを行いました。千代紙を折って着物を作り、パーツを貼り合わせて完成して頂きました。細かい作業もありましたが、皆さん指先を器用に使って丁寧に取り組まれていました。最後は完成した壁飾りを持ってパチリ📷!!
 ステキなおひな様が出来上がりました♪



新年度です!
**歯ブラシの点検を
 お願いします**

歯ブラシや歯ブラシケースなど汚れていませんか?
 清潔な歯ブラシで気持ちよく歯磨きをしたいものです!



お話の会パレット様
 ありがとうございます

今回は、楽しいお話となんとバイオリンの演奏を聴かせて頂きました。優しい音色に皆さんうっとりされてました♪



感染症予防のため
 ご協力をお願いします

- ☆手洗い・手指消毒
- ☆うがい
- ☆マスクの着用

みんなで予防につとめましょう!



4月の行事予定

今年も、お花見外出を予定しております。日程は決まり次第ご案内しますので今しばらくお待ちください。外に出て桜を眺めて気分転換をしましょう♪