

しらさぎ通信

理念:「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

■発行日:令和 4年 2月
■発行:指定管理者
公益財団法人横浜市総合保健医療財団
■発行責任者:総合相談室長 伊藤未知代
〒222-0035
横浜市港北区鳥山町1735番地
☎045(475)0103 Fax.045(475)0101

「しらさぎ苑」の新型コロナウイルス感染症への感染状況について、ご報告します。

面会制限等、ご家族の皆様にもご協力いただきながら感染防止に努めて参りましたが、2月3日に、2階認知症専門棟で、最初の感染者(職員)が発症してから、職員1名と利用者7名の合計8名が陽性であることが確認されています(2月14日現在)。

2階認知症専門棟では、感染した方のご家族と連絡を取りながら、当センター診療所と連携して、鋭意、感染者の治療に取り組んでいます。また、保健所の指導に沿って引き続き感染防止策を徹底する、利用者及び関係職員の検査を繰り返し実施し感染者をできるだけ早く特定して隔離する等、感染拡大を防ぐことに全力を注いでいます。ご心配をお掛けして大変申し訳ありませんが、引き続きご理解ご協力下さいますようお願い致します。



職員川しー



日産スタジアムを
BACKに撮影の
守屋景子職員

みなさま、はじめまして。

2022年1月より総合相談室に勤務しています、

守屋景子と申します。

前職は、2次救急医療の医療ソーシャルワーカーとして長く勤務しておりました。

他の医療機関や施設への転院転所の支援、在宅療養環境の整備や児童虐待への介入等、短い入院期間で様々な対応をしていました。

そんな中、地域社会支援に興味を持ち、複合施設の役割を担う当センターにご縁があり従事しております。暗中模索しながらも、日々の業務に精進していきたいと思っております。

さて、数年前よりサッカー観戦に日産スタジアムへ通っておりました。(近年は自粛で寂しいですね。)センターに勤務してから、朝・夕と表情の異なるスタジアムを眺めて癒されております。

今後ともよろしくお願いいたします。

しらさぎ苑ご入所の利用者様に
新型コロナウイルス
3回目接種が
2/8(火)～始まりました。



3月の行事食

3月3日(木) 昼食時

ちらし寿司/炊き合わせ(高野豆腐・人参)
天ぷら盛り合わせすまし汁/フルーツ・苺

15時おやつは、どらやきと甘酒 になります。



3月16日(水) 夕食時 選択食

・魚のかぶら蒸し
・コロッケとメンチカツの盛り合わせ

メインを2種から1つ選択してもらいます。



節分 行事食のご様子

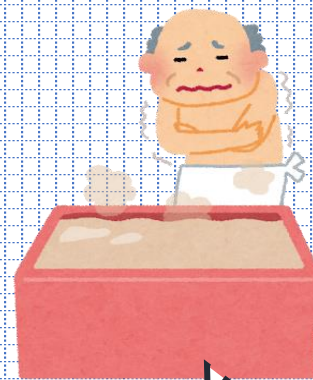


恵方巻等を、
召し上がっていらっ
しゃいました。

気をつけよう 『ヒートショック』（血圧の急変動）

ヒートショックとは？

温かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後に温かい湯船につかったりする等、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することで、失神・心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こし、身体に悪い影響を及ぼす事をいいます。場合によっては死に至るケースも少なくありません。



誰に起こりやすい？

- ・高齢者
- ・狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血などの既往がある方
- ・不整脈、高血圧、糖尿病などの持病がある方
- ・若くても生活習慣病や基礎疾患がある方

どこで起こりやすい？

- ・脱衣場
- ・浴室（特にタイル張りで窓があり冬場は寒い環境になる）
- ・トイレ（生活スペースとトイレが離れており、極端な温度差がある環境）



日常生活で以下の習慣がある人方は気をつけましょう

- ・飲酒、食直後の入浴
- ・一番風呂（浴室がまだ温まっていない状態での入浴）
- ・深夜の入浴
- ・42℃以上の湯に首まで長く浸かる

まとめ

ヒートショックは冬場の脱衣場、浴室、トイレなど寒い環境（12～2月）での発生が全体の5割となっています。家中の温度差を無くす「温度のバリアフリー化」はヒートショックの予防策として大変効果的です。暖房設備を上手に活用し、血圧の急変動を避けることがヒートショックを防ぐことにつながります。またお風呂は、かけ湯やシャワーをしっかりと浴び、ぬるめの湯からつかると血圧の上昇を抑えられることも分かっています。

トイレではいきみ過ぎないことも大切です。食生活に気を付け、上手に緩下剤を活用し、便通の促進に気を配りましょう。排便後は急激に血圧が下がり、血圧の乱降下が激しくなります

何よりも高齢者ご本人とご家族が、入浴時やトイレ時にヒートショックが起こりやすい事を認識しておくことが大切です。

大切なご家族が『ヒートショックで倒れる』などということがないように、安全な環境の中で日々の生活を送りたいものですね。