

## 3月号 「梅」

全国的にコロナ第6波が猛威を振るい、日々感染者数が最多という暗いニュースが続き気分も落ち込み気味になっています。しかし、その中でも利用者様と屋外歩行をしていると川沿いや公園では梅の花が少しずつ開花に近づいている風景をみながら、花びらの色の違いや花言葉を教えて頂いたり、綺麗に咲いたらまた見に来たい等のお話をお聞きします。梅の花のように忍耐強く日常生活を送り、またお花見を行ける日が来ることを願って。



### ＜梅の花言葉＞

「上品」「高潔」「忍耐」「忠実」だそうです。梅の花の最盛期2月は寒さが厳しい時期の中、凜と咲きほこる梅の姿からつけられました。鮮やかな花をつける梅に、ぴったりの花言葉です。

### ＜花びらの種類＞

梅の花には300種類以上あると言われています。代表的な四種類として本紅・移白・移紅・口紅があるようです。

### ＜健康コラム＞ 冬季のヒートショック予防しよう！

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害の総称です。特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちで、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、血管が拡張して、血圧が急激に下がります。

①入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく。

脱衣場にヒーター設置し、浴室内の壁に温水シャワーをかけ温度と湿度を上げる

②湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める。

③湯船の温度はぬるめ（41℃以下）とし、長湯を避ける。（湯船は10分程度）

④入浴前後には、コップ一杯の水分補給を。

⑤家庭内で「見守り体制」をつくる。（入浴前に同居者に一声かけましょう）



### 現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	×	×	×	×	×	×
《午後》 13:00～17:00	×	×	×	△	×	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり

【お問い合わせ】総合東京病院 訪問リハビリテーション

TEL：03-3387-8738（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄 作成者：仲川 誠実

通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	×	△	○	×	○	○
《午後》 13:00～17:00	×	×	△	△	×	×

△…空き僅か ×…空きなし

通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：遠藤 敦