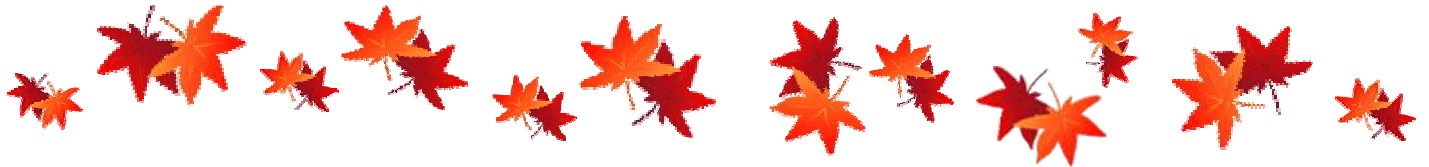


平成 25 年 11 月 15 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

立冬も過ぎ、朝夕が寒さを感じる日も増えてきました。紅葉の便りも各地から届いていきますね。皆様いかがお過ごしでしょうか。急な冷え込みや空気の乾燥で風邪をひきやすくなります。バランスのとれた食事と休養、うがい手洗いで予防していきましょう。



低温やけどに注意しましょう！

こんなときには低温やけどに要注意！

寝るときは朝まで湯たんぽやカイロを使っている。

湯たんぽやカイロが体の同じ所に当たっている。

ストーブなど暖房器具をいつも足もとなど体の近いところに置いている。

こたつで寝てしまうことがある。



湯たんぽやカイロなどさわって暖かいと感じる程度の温度でも、体の同じところに長時間当たっていると、皮膚の中で熱が逃げられずこもった熱で次第にダメージが進行し、赤くなったり水ぶくれができるなどやけどの症状を起こすことがあります。これを低温やけどと言います。時間をかけて進行していくので皮膚の表面の症状は軽く見えても、奥で潰瘍や壊死を起こし重症になっていることもあります。

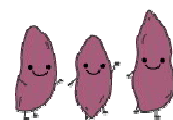
温度が 44℃ で 3～4 時間、50℃ だと約 2～3 分同じところに密着し続けると低温やけどを起こすと言われています。カイロは一般に 50 度～65 度以上になるものもあるので十分に注意しましょう。また貼るタイプのカイロは、直接肌に貼らず、熱いと感じたらすぐはがしましょう。カイロの上からコルセットやベルトをして体に密着させてはいけません。特に糖尿病で末梢神経麻痺があったり、脳梗塞の後遺症などで麻痺がある方は、気づかないうちに長時間カイロなどが麻痺のあるところに当たってしまうことがあります。また睡眠薬を服用する方は、寝ているあいだは感覚が鈍くなり、低温やけどを起こす恐れが大きくなりますので、湯たんぽなど置くときに体に直接当たらないように注意しましょう。

低温やけどは気づかないうちに重症になっていることもありますので、見た目では判断せず、病院にかかりましょう。専門は皮膚科です。





平成 25 年度 12 月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒、尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

開催日：平成25年 12月6日(金) 太極拳
13日(金) 頭の体操
20日(金) 栄養教室

時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

募集対象者：概ね 65 歳以上の方、または介護予防に関心のある方



ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。駐車場もあります。

お申し込み、お問い合わせ先

お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

059 - 372 - 3811

担当：安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059 - 372 - 3811

来所・訪問相談 平日8:45 ~ 17:30

電話相談 24時間受け付けております