

しんぷる通信

年末年始のお知らせ

本年は大変お世話になりました。
来年もよろしくお願い致します。



12/29（火）～1/3（日）は
休業とさせていただきます。

ディサービスSimple

050-5857-2723

しんぷる Simple通信

こんにちは！看護師の小椋美咲です！



今回は冬に起きやすい

ヒートショック

の予防法についてご説明していきます。

～ヒートショックってなに？～

- 暖かい所からお風呂などに行くと温度の差に思わずブルッと震えてしまうことはないでしょうか？
- この現象がお身体に悪影響を引き起こす原因にもなるのです。
- ヒートショックは失神してしまったり心筋梗塞や脳血管疾患などにつながる恐れがあります。

ヒートショックを起こさないための予防法

- 入浴前と後に水分を補給する。
- 食後1時間以上空けてから入浴する。
- 浴室を温める。
- 浴槽の湯温を40℃前後にする。
- 長湯をしない。



Simpleでは見学予約枠が残り4名となりました。

スタッフ一同お待ちしております！

デイサービスSimple

050-5857-2723



HP QRコード