



令和7年1月号

# 言語リハビリ ミカタ便り



言語リハビリ ミカタ松戸

住所:松戸市小金原 6-2-4

電話:047-342-0575

## 今月のワンポイント 『 STOP! ヒートショック! 』

### ■ヒートショックとは…

急激な温度変化



➔血圧が大きく変動



➔失神・不整脈・心筋梗塞・脳卒中

### ■対策・予防法

#### 1. 大きな寒暖差を避ける



トイレは上着を着用  
脱衣所も暖房

浴室をシャワーで温める  
湯の温度は41℃以下、10分以内



#### 2. 脱水を避ける



カフェイン・アルコールを控える  
こまめに水分をとる

#### 3. 万一に備え、ご家族やヘルパーさんなど

誰かがいる時間に入浴する



## 今月の『脳楽習』～「1月の風物詩」より～

やくそう にほんしゅ ひた さけ  
 薬草を日本酒やみりんに浸した酒です。  
 ちようじゅ ねが の いわ さけ  
 長寿を願って飲む、祝い酒です。



ヒント

- ① とそ お屠蘇
- ② さんさん くど 三三九度
- ③ あわもり 泡盛

## ～感染症予防～

●こまめな手洗い

●マスクの着用

●バランスのとれた食事

●適度な運動 ●睡眠

