東北の冬 光のアート

夜の街は、色とりどりの光で明るく照らし、見る人たちを楽しませてくれます。イルミネーションイベントをご紹介！

☆アーツトワダウィンターイルミネーション彡

☆小岩井ウィンターイルミネーション彡

☆SENDAI 光のページェント彡

気付きにくい“低温やけど”十分にご注意を

本格的な冬を迎え、湯たんぽやカイロ、電気毛布などの暖房器具をお使いになられている方も多いと思いますが、その際に注意していただきたいのが「低温やけど」です。普通のやけどと違って見た目や症状からは分かりづらいため、気付いたときには重症化していることもあり、ひどい場合は足の指２本を切断せざるを得ないことになったケースもあります。

低温やけどの主な原因として挙げられているのは、カイロが最も多く、次いで湯たんぽ、ストーブ類、電気毛布となっています（消費者庁調べ）。

普通のやけどの違い、症状、対処法、予防策についてまとめましたので、参考にしてください。

普通のやけどと何が違うの？

普通のやけどは、火や熱湯など高温のものに瞬間的に触れることで起こりますが、低温やけどは、体温より少し高い温度に長い時間触れていることで起きるやけどです。そのため、普通のやけどは皮膚の表面付近で起きるのに対し、低温やけどは皮膚の深いところまで熱が浸透してしまうものになります。

低温やけどは、見た目には分かりにくく痛みも感じにくいことから、気付いたときには重症化していることがあり、特に高齢者の方は老化により感覚が鈍ってしまうため重症化しやすい傾向にあります。

低温やけどの症状は？

やけどの進行具合により、Ⅰ度からⅢ度までの段階があります。このうち最も重いⅢ度になると皮下組織が壊死してしまうので、ひどいときには移植手術が必要になることもあります。

低温やけどになったときの対処法は？

ガーゼをして皮膚科へ

患部を保護してすぐに病院を受診しましょう。

・冷やしてもほとんど効果なし

皮膚の深いところがやけどしているので、冷やすのはあまり効果がありません。それよりも早めに病院を受診しましょう。

・水ぶくれをつぶすのは絶対ダメ

雑菌が入り悪化してしまうおそれがあるので、水ぶくれはつぶさないようにしましょう。

・軟膏やアロエなどは絶対に塗らないこと

オロナインなどの軟膏には殺菌成分が含まれているため、皮膚を修復している良い細胞まで殺すことになってしまいます。また、アロエは軽度の高温やけどには効果がありますが、低温やけどにはあまり効果がなく、むしろ雑菌が入る原因になりかねないので使わないようにしてください。

低温やけどの予防策

低温やけどを予防するために、次のことに気を付けましょう。

・湯たんぽは布団を温めるだけにし、寝る前には取り出す
・カイロは正しい場所に貼り、貼った場所を締め付けない
・電気毛布を一晩中つけっぱなしにしたり、高温で使用したりしない
・こたつで寝ない

HAPPY NEW YEAR!
給食室から

外の空気も一段と冷え込み、風邪を引きやすい季節になりました。
みなさんは風邪予防に何かされていますか？風邪の予防には、バランスのとれた食事と質のよい睡眠、適度な運動が大事です。
この時期に積極的に摂ってほしい栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCです。

＜たんぱく質＞

①血液や筋肉などの身体を作る主要な成分
②感染症に対する抵抗力をつける働きがある
③肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などに含まれている

一回の食事にたんぱく質を含んだ料理を取り入れ、風邪に対する抵抗力を蓄えて下さいね！

＜ビタミンA＞

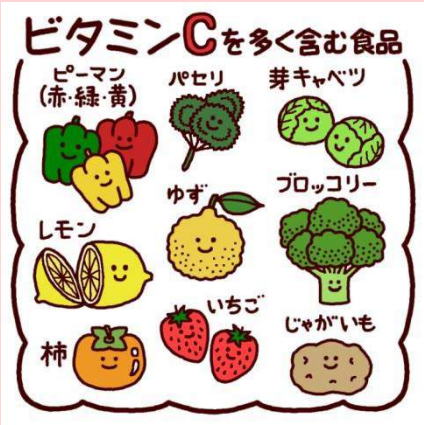
①皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがある
②免疫を増やす働きがある
③ﾚﾊﾞｰやうなぎ、ﾊﾞﾀｰ、緑黄色野菜などに多く含まれている

手軽に手に入る緑黄色野菜がオススメです！

＜ビタミンC＞

①血管や皮膚を健康に保ち、感染症への抵抗力を高める
②ストレスへの抵抗力を強める
③果物（特にかんきつ類やイチゴ）、野菜、芋に多く含まれる

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いので、野菜や果物などは生で食べるほうが効率的に摂取できます。
しかし、じゃが芋に含まれるビタミンCは水や熱に強いので加熱してもビタミンCを多く摂取できますよ！



編集後記

皆さま　明けましておめでとうございます。　広報レク委員会編集後記　居宅の山口です。　　2016年も１月となりました。あっという間に1年が過ぎ、あっという間に始まりましたね。こんな私ですが今年も1年よろしくお願いします。

さて、年末から年始へとなりテレビ等ではお正月特番など盛り上がっていらっしゃると思います。皆さん楽しんでいらっしゃいますでしょうか♪　昨年の話になりますが、ほほえみの里では　11月に芋の子会、12月にはクリスマス会がありました。今年もたくさんの皆さまにご協力いただき楽しくに開催する事が出来ましたこと大変感謝しております。　ほかに職員一同参加の大望年会もありましたので、少しではありますがここにいくつか写真を掲載したいと思います♪

毎年ではありますがインフルエンザ、ノロウイルスと猛威を振るっているようです。予防の為にうがい、手洗いをしていただき楽しい 2016 年にしていただければと思います。では、失礼いたします。

H27. 12 月　ほほえみの里　大望年会　風景

H28.1.1 発行