

くるみ便り

あっという間に月日は過ぎ、今年も残りあと1ヶ月となりました。町中のいたるところでイルミネーションが施され、ワクワクした気分になります☆☆薬局でも少しですが飾りつけをしています♪寒さが増すにつれて風邪をひく患者さんが増えてきました。お出かけするときは防寒対策をしっかりと、帰宅したときには手洗いうがいをお心掛けて元気に冬を乗り越えましょう！

12月号



New gardening

花壇の花が入れ替わりました！季節の花としてアリッサム、シクラメン、パンジー・ビオラが仲間入り☆花壇には1年を通して季節ごとに花を咲かせる花と、季節が変わるとに植え替えている花があります。花壇には常に花が咲いているので、来局してきた方の気分を少しでも明るくすることができたらいいなと思います。季節の花にはネームプレートもつけているので名前と一緒に花を見るのを楽しんでいただけたら嬉しいです♪



△寒い冬のヒートショックに注意△

寒い時期に気をつけたいのが「ヒートショック」による入浴中の事故です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動することによって起こる健康被害のこと。ヒートショックの死亡数は交通事故による死亡数を大きく上回っています。血圧の急激な変動を避ける次のような工夫でヒートショックを防ぎ、安全にバスタイムを楽しみましょう。

◎食事直後やお酒を飲んだときは入浴を控える◎

食後1時間以内やお酒を飲んだときは血圧が下がりやすいので、入浴は控えましょう。



◎脱衣室や浴室を暖める◎

脱衣所は電気ストーブやオイルヒーターなど、火を使わない暖房器具で暖めておきましょう。浴室は専用の暖房器具で暖めるか、湯気を利用して暖めます。シャワーヘッドを高い位置に置いて浴槽にお湯を張ると、浴室全体が暖まります。

◎お湯はぬるめに、浴槽につかるのは短めに◎

湯温が熱すぎても、お湯につかる時間が長すぎても、血圧の変動は大きくなります。湯温は41を以下に設定し、浴槽につかるのは1回5分までにしましょう。

◎年末年始休みのお知らせ◎

12月30日(土)～1月4日(木)までお休みをさせていただきます。
ご迷惑をおかけ致しますがご了承のほどよろしくお願い致します。



くるみ薬局のホームページは
こちらからどうぞ😊

裏面もあるよ♪