



寒さが厳しく感じるこの季節。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
インフルエンザ、コロナウイルス等感染症に最も気を付けなければ  
ならない時期でもあります。  
マスクや手洗いを徹底して、家族みんな健康で春の訪れを  
待ちましょう！



# 森だより



No.108 令和7年2月

リハビリスタジオ なるざの森  
TEL 0776-77-2251  
あわら市二面2丁目301番地



## なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から  
看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや  
医療機関案内を受けることができる

「**#7119 おとなの救急医療電話相談**」の運用を  
開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等  
迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」  
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と  
思ったときは、**ためらわず119番で救急車を呼んでください。**



## 先月の活動

### ～レク活動～

### 作品作り（巳飾り・コマ）

折り紙で干支のへびで  
「へびだるま」を  
折りました。  
お部屋に1年飾れます♪



牛乳パックの底で  
コマを作りました。  
好きな色に塗った  
コマを交換しながら「〇〇  
さんは回すのが上手や」  
など楽しんでおられ  
ました。



### ～カレンダー作り～



**完成です！**

丁寧に切り貼りして...



裏面に続きます...



## ～その他活動～

### かるた遊び



### ペットボトルキャップで おはじき



昔懐かしい  
正月遊びを  
しました。  
職員よりも  
上手にされて  
いました。

最強寒波は…何度もやってくる！

# 寒波に備えておきましょう



## 1 大雪のサインを 見逃さない

天気予報で次のキーワードを聞いたら注意



大雪の季節、「この言葉を聞いたら警戒！」ということばの1つが、「JPCZ」＝「日本海寒帯気団収束帯」です。

これは、**わずか数時間のうちに大量の雪が降る**いわゆる「ドカ雪」につながる現象です。

大雪になりやすい日本海側の山沿いだけでなく平地でも積雪が増えるほか雲が次々と流れ込むため、東海など太平洋側でも大雪になることがあります。

冬季の災害に備えた非常用物資を定期的に点検し不足があれば補充します。

防寒具、毛布、カイロなどの防寒対策用品。  
温かい飲み物や食品（レトルトスープや缶詰など）。  
乾電池やガスボンベなど、非常時に必要な燃料。

天気予報で「JPCZ」と聞いたら、家族と一緒に確認をおすすめします。



## 1 熱中症と同じくらい怖い 「低体温症」

深部体温が35度以下になると  
脳卒中や意識障害を引き起こす可能性が  
最悪の場合、死に至ります

搬送される人のうち…



低体温症は深部体温が35度以下になるもので、血液が十分に脳にいかなくなるなどして脳卒中や意識障害を引き起こす可能性があり、最悪の場合、亡くなるケースもあります。

人口動態調査によると、**低温による死亡者は毎年1000人以上で、熱中症など高温による死亡者より多い年もあり、熱中症と同じくらい命にかかわるリスクがあります。**

特に部屋の温度が下がりやすいのが寝室です。寝る時は下記に気をつけてください

- 寒いと感じたら暖房を入れること
- 首回りを冷やさない服装で
- 乾燥が気になる場合は、加湿器をつけて対策