



南寿園居宅通信



No.007

外もすっかり寒くなり、冬本番になって参りました。この時期はさまざまな不調を招きやすいため、日々の体調管理が大切です。インフルエンザ予防のためのうがい・手洗いの徹底はもちろんですが、今回は冬の健康のために気を付けたいポイントについてご紹介します。

①冷え

冬は皆さんご存じの通り、身体の「冷え」が起こりやすくなります。冷えやすい**首や手首、お腹などはスカーフ、靴下、腹巻き等**で保温しましょう。また、軽い運動や入浴などで血行を良くし、食事では身体を温める食材**(根菜類・イモ類・薬味野菜など)**をバランスよく取り入れると良いでしょう。



②呼吸器疾患

暖房をつけると空気が乾燥するので、風邪を引きやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器などを使用し、適切な湿度(50~60%)を保つことが効果的です。喉が乾燥しないように、こまめに水分を摂ることも大切です。**うがいや手洗い、マスクの着用、こまめな体温調節、アレルギー対策**などをしっかり行いましょう。



③食中毒

食中毒にも注意が必要です。抵抗力が弱っている高齢者は重症化してしまうこともあります。**こまめな手洗い、食材の十分な加熱、調理器具の消毒**などを心がけ、キノコなどの自然毒にも注意しましょう。



～冬のちよいとし！自宅でできる体操！～

今回も自宅で簡単にできる体操をご紹介します。寒くなってくるとなかなか外に出るのも億劫になってきますが、外出の機会が減ると筋力が低下していきます。筋力低下による転倒などを予防するためにも、是非取り組んでみて下さいね♪

右のQRコードを読み取り、動画をご覧ください😊



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。

日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪

また、当お便りのご意見も募集してます。

取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は4月発行予定です☆

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
住所：〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3
電話：018-829-0991
FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ！



