

リニエ藍住通信



2023年 12月発行
Vol.9



リニエデイサービス藍住では、ご利用者の皆さまからの「今年は干し柿しないの？」の一言で、今年もみんなで干し柿作りをしました。長年家事をされてきた方がほとんどなので、しばらく調理されてない方も、よみがえる感覚にサッと柿を剥いてくださいました。熱湯にサッとぐらせた柿を紐で竿に吊るし、無事干し柿作りを終えました。甘くて美味しい干し柿でティータイムできる日が待ち遠しいですね☆

生活機能ステップアップ型(通所介護)

Linie リニエ デイサービス 藍住

営業時間 月～金 9:00～18:00

TEL:088-677-9926

〒771-1210 徳島県板野郡藍住町徳命字新居須77-1



冷え性を改善しよう!

寒くなると、腰や脚、手先などの痛みや痺れが強くなり、動きにくくなることがあります。この痛みが増す原因の一つに「冷え」が考えられます。

新陳代謝は血液が流れることで促されますが、寒さで血管が縮まり、血のめぐりが悪くなると筋肉が硬くなるため、痛みが増してしまいます。また、血液循環が悪化すると、体内での酸素の供給が鈍くなり、痛みを引き起こす物質が筋肉などにたまりやすくなってしまいます。

冷え性改善のポイント

● バランスのいい食事を取る

野菜や肉などバランスよく摂取し、タンパク質を積極的に取りましょう。

● 日常生活の中に運動を取り入れ、筋肉を鍛える

体の熱の約 6 割は筋肉によってつくられるため、背中・お腹・お尻・太股などの大きな筋肉を鍛えると、冷え性を改善することができます。また、血液を心臓に戻すポンプのような働きをしているふくらはぎの筋肉を鍛えると、効果的に血流を改善することができます。

冬場の危険、ヒートショック

ヒートショックは、温かい部屋から寒い場所に移動したときに、急激な温度の変化によって血圧が上下に変動するため起きてしまいます。冬のお風呂では事故が多いため、次のことに気を付けて入浴しましょう。

1 入浴前に家族に声掛けし、入浴していることを意識してもらう

2 入浴前に脱衣場や浴室を温める

3 湯船につかる前にシャワーやかけ湯で体を温める

4 お風呂の温度は 41℃以下で長湯はさける

5 入浴前後はコップ 1 杯の水分補給をする

6 浴槽から急に立ち上がらないようにする

7 食後すぐの入浴や、飲酒后、薬服用後の入浴は避ける

ヒートショックは健康に問題なく元気な方にも起こる危険があります。毎日の入浴をより安全にするためにも意識してみましょう。



リニエデイサービス藍住では、
短時間型(半日型)サービスも行っています

午前9:30~13:00
入浴あり・昼食あり

午後13:15~16:30
入浴あり

送迎範囲: 藍住町・北島町
板野町・松茂町・鳴門市の方もお問い合わせください



＼ 昼食は心を込めた手作りです! ／



いつでもお気軽にご相談ください TEL: 088-677-9926