

リニエ藍住通信



2024年 2月発行
Vol.10



リニエデイサービス藍住では、バレンタインのおやつレクを開催しました。今年は、タコ焼き器を使い簡単一口パイ作りです。トッピングにはチョコレートやマシュマロ、バナナなどお好きなものを。温かいコーヒーや紅茶と一緒に出来立ての一口パイを召し上がっていただきました。ご利用者の皆さまからは「やっぱり自分で作ったら美味しいよなあ」と喜びの声が多くあり、次は何を作ろうかと早くも皆さまと次の計画を練っています！

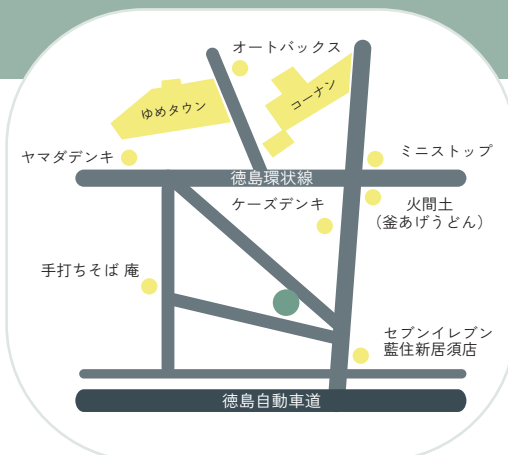
生活機能ステップアップ型(通所介護)

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



代謝力アップの方法

代謝が下がると、冷え性や低体温、疲れやすい、便秘など様々な症状が現れます。体温が下がることで血流が悪くなり、免疫力が落ちてしまうため、感染症にかかりやすくなったり、大きな病気になったりします。腸には大きな免疫機能が備わっていて、食べ物などから体内に入ってくる細菌やウイルスから私たちを守ってくれています。基礎代謝が落ちてくると、腸の動きも鈍くなり、免疫力が下がったり便秘になりやすくなったりするので、代謝力をアップさせましょう！

代謝を上げるためには？

代謝量低下の大きな原因は筋肉量の低下なので、運動して筋肉量を増やすことが大事です。ウォーキングを10分以上行うことや、インナーマッスルを鍛えると有効的です。

オススメするインナーマッスルの鍛え方「ドローイン」

- ①仰向けになり、ひざを90度曲げる
 - ②大きく息を吸い、お腹を膨らませる
 - ③お腹を膨らませきいたら、ゆっくりと息を吐いて凹ます
 - ④5秒目安にキープ
- これを10回繰り返しましょう。

代謝アップと同時に、腰痛予防や姿勢改善などいい効果があるので、ぜひ続けてくださいね！



低温やけどに気をつけましょう！

寒くなってくると、「カイロ」や「湯たんぽ」の出番が増えますが、かゆくなったり、赤くなったりした場合は気づかぬうちに「低温やけど」を起こしている可能性があります。低温やけどとは、低温(44℃～50℃)のものに長時間、接することで起こるやけどのことです。低温やけどと聞くと、症状が軽いイメージする人も多いかもしれませんが、ジワジワと症状が進行するため、本人が気づかぬうちに重症化し、治りにくいこともあります。

低温やけどの原因となりやすいもの

湯たんぽ、あんか、貼るカイロ、ホットカーペット、電気毛布など

氷や保冷材は冷たすぎるのでおすすめできません



対処法

低温やけどは見た目に異常が少なく、大したことないように思えても、皮膚の深い部分までやけどを起こしていることがあります。症状に気づいたら、普通のやけどと同様に水道水で5～30分じっくり冷やし、その後は皮膚科を受診しましょう。

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