

風のすみか通信

ご入居者様へのインタビュー



Q1.こちらで過ごしていて楽しみは何ですか？

A1.デイサービスを利用したり、お友達とお話しを
することです。

Q2.今後、行ってみたい場所がありますか？

A2.公園などの自然の中を歩いてみたいです。

Q3.趣味を教えてください。

A3.昔の歌の本を読んだり、ドラマを見ることです。

11月のお知らせ

11日 訪問美容 希望者受付中です！
22日 移動販売 奮ってご参加ください。

今月の空き状況

現在満室ですが
随時、見学・入居のご相談を
承っております。

お気軽にご連絡ください。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



冬に備えて体調管理

寒暖差の激しい昨今、皆様いかがお過ごしでしょうか？

これから冬に備えて、皆様に気を付けていただきたいことを、お伝えさせていただきます。

冬の体調管理のポイント

体を冷やさない

人間の体は、体温が下がると免疫力が落ち、冬に病気にかかりやすくなるのは、寒さでカラダが冷えて免疫力が低下するためです。

1℃体温が下がるだけで、免疫力は30%も低下すると言われていました。

カラダの冷えによる血行の悪化も、健康面に悪影響を及ぼします。

血液はカラダの各細胞に栄養素や酸素を運ぶのと同時に、老廃物を排出する役割もあり、血行が悪いと栄養や酸素が十分に運ばれず、老廃物が体内に溜まっていきます。その結果、肩、首、背中 of 筋肉に老廃物が溜まり、痛みやコリ症状が現れます。血液は、内臓などの重要な器官に優先的に運ばれ、血行不良の症状は肌や髪の毛から起こります。肌荒れや抜け毛で悩むうちは、まだ軽い状態かもしれませんが、**内臓などの重要器官に影響が及ぶと、もっと大変な病気にかかる可能性が考えられます。**

急激な温度変化を避ける

夏場だけでなく、冬場も急激な温度変化は避けましょう。

人間のカラダは急激な温度変化に弱く、様々な健康トラブルを引き起こします。

冬に多いのは、暖房の効いた部屋から、急激に寒い屋外へ出る時。

カラダが急激に冷やされると血管が急激に収縮するため、血圧が一気に上昇します。この急激な血圧の上昇は、**狭心症・心筋梗塞・脳梗塞**を引き起こす危険性があり、家中でもお風呂に入る時に急激な温度変化が起きる可能性があります。急激な温度変化は自律神経を乱し、寒暖差アレルギーを引き起こすこともあります。主に、**鼻水・頭痛・蕁麻疹・カラダの痒み**などといった症状が現れます。

水分補給

夏ほど汗をかきませんが、冬の体調管理には水分補給も重要です。冬は空気が乾燥しており、汗はかかなくても肌の表面から多くの水分が奪われます。

特に肌が荒れている人は肌表面のバリア機能が弱まり、奪われる水分量も多くなります。多くの水分が奪われると、冬でも脱水症の危険性があります。

水分を補給しないと血液の粘度が高くなり、**心筋梗塞・脳梗塞**などのリスクが高くなります。夏場と同じようにこまめに水分補給しましょう。

感染症

風邪・インフルエンザ・コロナ・ノロウイルスが流行りやすい季節になりますので、感染しないためにもうがい、手洗いが重要です。

あとは、昨今耳が痛いほど聞いていると思いますが、マスクの着用です。

できる限り不織布製の予防用マスクを使用して下さい。

それと、外出先から家に帰ったら必ず、うがいと手洗い、消毒をお願いします。