

早いもので10月も半ばを過ぎ、行楽に良い季節となってまいりました。今年は残暑が厳しかったため紅葉が見られるのは例年より遅くなるそうですが、朝夕がめっきりと涼しくなり、日ごとに秋を感じられます。皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は天気が変わりやすく、また空気も乾燥しています。風邪など引かれないようご注意ください。



ここに注意 ~ 自律神経の乱れからくる倦怠感(*_*) ~

< 自律神経という言葉を目にしたことがありますか >

自律神経は、体の様々な機能が生命維持のために、自分の意思とは無関係に調整を行い、絶えず活動している機能です。

< 倦怠感からくる自律神経の乱れを防ぎましょう >

特效薬はありません。生活習慣を整えましょう。

1、室内温度差を小さくしましょう。

冷暖房器具を上手に使いましょう。

売られている、暑さ・寒さ対策グッズを活用しましょう。

2、バランスのとれた食事をする。

食欲がない時は、香辛料やかんきつ類などの少し刺激のあるものを利用しましょう。

疲労回復によい、特にビタミンB群を摂りましょう。

ビタミンB群：豚肉・レバー・豆類等





平成24年度11月の介護予防教室のお知らせ



平成24年度もルーエハイムでは、「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しています。興味・関心のある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております！

開催日：平成24年11月2日（金）尿失禁予防体操

11月9日（金）太極拳

時間：午後1時30分～2時30分

場所：ルーエハイム 2階相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、または介護
予防に関心のある方



各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。

お申し込み、お問い合わせ お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム
電話番号：059-372-3811 担当者 安田・浅岡・大西

平成24年度 いきいき介護予防教室

開催日時：平成24年11月14日（水）10:00～11:30

体操教室 動きやすい服装でご参加下さい。

場所：合川公民館 参加費：無料

ただし、こちらは送迎を行っておりませんので、ご了承ください。

お申し込みは、公民館にお願い致します。

在宅介護支援センターでは、高齢者・介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な機関へご紹介させて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談を伺っています。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム 担当 安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町763番地 電話番号 059-372-3811
訪問・来所相談 平日8:45～17:30 電話相談：24時間受付