

平成 28 年 3 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

風の強い日や雪のちらつく日など寒さが残る中にも、少しずつ春の陽気を感じられるようになってきたこの頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。春といえば菜の花やあさり・筍といったおいしい旬の食材も楽しみです。十分な栄養を摂って抵抗力を養っていきましょう。気候も不順になりがちなこの季節、くれぐれも体調を崩されぬようお気をつけください。

春の寒さに気をつけよう！

春は他の季節よりも気温差が大きい季節です。8℃以上の気温差で、人は体調を崩すと言われており、生活習慣病のある方や高齢者の場合は5℃以上の気温差が体調を崩す危険サインと言われています。また、高齢になると体温を保つ機能が鈍ってしまい、温度感覚も低下するので、なおさら自分で体温を維持する事が難しくなるので注意が必要です。

①衣服や寝具を調整

これからの季節はどんどん暖かくなっていくため、薄着の格好で出かける事が多くなるかと思えます。出かける時は、1枚脱ぎ着できる服を用意しておく、体温を調節する事が出来ます。寝具は寒い気候に合わせて備える事が大切です。



②自律神経を鍛える

急激な気温の変化で、自律神経のバランスが悪くなり、体調を維持するリズムが崩れがちです。十分な睡眠と休養、バランスの良い食事を心がけ、規則正しい生活を送る事が大切です。ウォーキングや水泳、縄跳び、ダンスなどの有酸素運動も自律神経を鍛えるには有効です。



③しっかり入浴で体を温める事

熱すぎない温度(38~40℃)での入浴は体を温めるのに最適です。脳の疲れの指標となるフリッカー値が低下すると、脳の疲労が蓄積しているとの結果となるそうですが、入浴前より入浴後の方がフリッカー値が低下しにくく、脳の疲労が蓄積しにくいそうです。また、入浴は精神的な疲れや自律神経の乱れの改善もしてくれます。





平成 28 年度 4 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「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、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心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。

男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成 28 年 4 月 1 日(金) 体操
8 日(金) 太極拳
15 日(金) 栄養教室



☆ 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、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより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。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ 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

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で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各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。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
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております