

平成 29 年 2 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)

暦の上では春になりましたが、雪も多くなかなか暖かくなりませんね。皆様いかがお過ごしでしょうか。それでも梅の花の便りも聞かれるようになり、少しずつ季節が進んでいることを感じます。春先は寒暖差が大きく体調を崩しやすくなります。インフルエンザやノロウイルスにもまだまだ注意が必要です。



□□□ 冬の季節病・しもやけ □□□

しもやけは別名「凍瘡（とうそう）」とも言い、簡単に言うと寒くなって血の巡りが悪くなるのが原因で起こります。しもやけには手足の指先や耳や鼻と言った体の末端が赤くはれる場合と、手足などの全体が腫れる場合の 2 種類があります。全体が腫れるのは大人の女性に起こりやすく冬から春にかけて多く発症します。いずれにしても重症化すると痛みやかゆみで眠れなくなったり、水疱ができ、ただれて潰瘍になることもあり、「たかがしもやけ」と放っておかないことが大切です。



しもやけになりやすい人

- 寒いところで長時間過ごす人
- 汗をかきやすい人
- 冷え性の人
- やせ形の人
- 水仕事が多い人
- 素足で過ごすことが多い人
- 湯船につからずシャワーで済ます人
- 先が細い靴やハイヒールを長時間履く人

予防するには・・・

- ◎寒い場所では帽子や手袋でしっかり防寒
- ◎汗をかいて靴下がぬれたらすぐ替える
- ◎水仕事はお湯で
- ◎手が濡れたらすぐに拭く
- ◎家でも裸足で過ごさない
- ◎冬は湯船につかる
- ◎細い靴やきつい靴は避ける

食事にも気を付けましょう

ビタミンEには末梢の血管の血流を良くする効果がありますので、積極的に取るようにしましょう。アーモンドやピーナッツなどのナッツ類や、オリーブオイルやキャノーラ油などの植物油、たらこ・いくら・ウナギなどにも多く含まれています。カボチャやホウレンソウなどのβカロテンや、果物に多いビタミンCも同時に取ると吸収率が高まります。

▲▲▲しもやけは気温が 3～5 度、昼と夜の気温差が 10 度以上になるとできやすくなります。1 日の寒暖差が大きい春先は、実はしもやけになりやすい季節でもあります。暖かい日が増えてきても冷やさないように注意しましょう！





平成29年度 3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29年 3月 3日(金) 体操
10日(金) 体操
17日(金) 太極拳・茶話会
- ☆ **時間**：午後 1時30分 ~ 2時30分 ※17日は 15時まで
- ☆ **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