



冬場に気をつけたいこと

日増しに肌寒さを感じる季節になってまいりました。

11月のカフェでは冬場の健康管理について気を付けていただきたいことを話しました。

新型コロナウイルス感染もなかなか収まりません。冬場になるとさらにいろいろな感染症や体調不良が起きやすくなるので、特に気を付けていただきたいことをお伝えします。

感染症に注意

今年は新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの同時流行が懸念されています。基本に戻り、マスクの着用や手洗い・うがい等の基本的感染対策を行いましょう。また睡眠や食事など、身体の免疫力が低下しないよう規則正しい生活を心がけることも大切です。積極的なワクチン接種も重要です。



温度差に注意

気温や気圧の変化が大きく衣類の調節や暖房器具の適切な使用をしましょう。入浴時には浴室・脱衣所などの温度差に注意しましょう（ヒートショック予防）。また夜間のトイレの際もヒートショックに注意が必要です。



お肌のトラブル

空気の乾燥が進むことにより乾燥肌や痒みが強くなります。お風呂ではゴシゴシ洗いせず、保湿剤やローションで保湿しましょう。

今年も残りわずかとなりました。皆さん健康でお過ごしいただき、来年は新型コロナウイルス感染も落ち付き穏やかな1年となるよう願っております。



旭竜クリニック 看護師 本城生子

1月の一言メモ

1月といえば、お正月。「今年はこんな年にしよう」「今年の目標は〇〇だ」と気持ちを新たに最初の一步を踏み出す人も多いかもしれません。現代でも新年の夜に見る夢を『初夢』と言い、普段あまり夢の内容を意識しない人でも、気になる夜なのではないでしょうか。昔の人はこの『初夢』の内容で1年間の吉兆を占ったそうです。鎌倉時代にはすでに『初夢』を意識していたそうです。『初夢』には七福神の乗っている宝船の絵と、回文歌（上から読んでも下から読んでも同文になる和歌）をセットにして枕の下に入れて眠るのが良いとされ、一富士二鷹三茄子が夢の中に登場すると縁起がよいとされてきました。この3つの組み合わせは江戸時代初期の様々な文献に記載してあったことから、400年以上前から広まった説だということがわかっています。しかし、4番目以降は諸説あることから、世間一般に広まっているのは一富士二鷹三茄子という3つになっているそうです。今年も、皆様が良い『初夢』見れますように。



小多機津島かがやきご利用者との初詣

時事山柳

コロナ禍で 機器の売れ行き 大繁盛 《男性》
落ち葉掃く 地域の人の さわやかさ 《男性》
皆様からのたくさんのご応募 お待ちしております

生活・健康 ○×クイズ

Q1 一番風呂に入ると、ヒートショックになりにくい。

× 浴室が冷えていると危険な為、同居の家族がいる方は2番目以降の浴室が温まった状態で入浴するほうがよい。一番風呂の場合は、壁にシャワーをかけるなどして浴室を温めてから。

Q2 ヒートショック予防には、浴室から出る時は、急に立ちあがらずゆっくりと動くのがよい。

○ お湯につかっているときは、血圧が低下します。そこから急に立ちあがると、めまいを起こしたりしやすくなるため、手すりなどを持ってゆっくり立ち上がるのがよいです。



岡山市中区基幹型認知症カフェ事業「オレンジカフェぽかぽか」は月2回、旭竜コミュニティーハウスで実施しています。当カフェの活動をご理解いただくと共に、認知症に関すること、介護やリハビリ、介護保険についての情報など発信しております。また、介護や日常生活での困りごと・不安なことを相談できる場としてご活用いただいております。ぽかぽか便りは、カフェが開催できない時や参加が難しい方などに発信しており、たくふう会グループのホームページでもご覧いただけます。

【主催】社会福祉法人昭友会 昭友会ケアプランセンター TEL.086-237-1117 FAX.086-237-3330

【協力】旭竜学区連合町内会 / 旭竜学区民生委員児童委員協議会 / 旭竜学区社会福祉協議会

