

ヘルパーの ほっこり通信

【“おいでカフェ” において～】

～ケアポートよしだに“カフェ！”～

11月から、ケアポートよしだのホールで不定期ですが、カフェがオープンしています。日にち限定、時間限定ですが、腕に自信ありの通所介護の職員たちが作ったスイーツと丁寧にいれたコーヒーは大好評！作業で作成されたアート作品の展示もあり日常を忘れるひとときを過ごせました。地域の方にも来ていただきありがとうございました。『どなたでもどうぞ』ですので、ぜひのぞいてみてください



【今年もありがとうございました】

令和5年が終わろうとしています。光陰矢の如し。月日がたつのが、年々早く感じます。今年はどうな1年でしたか。

うさぎ年は“飛び跳ねる”。そして辰年は“力強さ”と言われています。「強く、たくましく、あでやかに」来年も過ごしましょう。よいお年をお迎えください



12月20日、25日、
26日の午後3時から
5時までです♡

【☺冬は高齢者にとって危険がいっぱい？気を付けたい冬の寒さ対策☺】

① 適度な運動で身体をほぐしましょう

冬は寒さから血行不良になりやすく、筋肉も冷えてかたくなります。その結果、ころびやすくなっています。対策としては運動し筋肉をほぐす、入浴や足浴で体を温めて血行を良くすることが重要です。寒いところにあたってばかりいないで、適度に運動しましょう。雲南市役所がしている“まめなかね体操”をお配りしますので、無理せずできる運動を続けましょう。

② 室温管理に気を配りましょう

ヒートショックを知っていますか？

寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるものです。特に寒い時期は居室、脱衣場、浴室の寒暖差が大きくなりがちなお風呂が要注意！お部屋を暖めてから入浴しましょう。