

平成 28 年 2 月 8 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)

立春も過ぎ、暦の上では春になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暖冬と言われていたましたが、年明けからは冬らしい寒い日が続いています。それでも日差しは暖かくなり、梅の花の便りも聞かれ、春も感じられるようになってきましたね。



しもやけを予防しましょう

しもやけは身近な皮膚トラブルですが、ひどくなると水疱ができたり、ただれて潰瘍になることもあり、そうになってしまうと治療も大変です。

●しもやけの原因

しもやけは冷えて血行不良を起こすことが原因です。寒くなると血管は動脈・静脈とも収縮します。動脈は温められるとすぐに元に戻りますが、静脈は戻るのに少し時間がかかります。この時間差によって血液の流れが滞り、手足や耳など体の末梢部分に栄養が届かずうっ血や炎症がおこると考えられています。

●しもやけを予防するには

まずは冷やさないことです。外出時にマスクや手袋、靴下などで体の末端を冷やさないようにしましょう。家事などで手が濡れたらすぐ水気をふき取りましょう。足も蒸れて汗をかいてしまったら同様です。濡れたままにしていると、水分が蒸発するとき体温を奪い冷えてしまうからです。

また栄養面では、血流を良くするビタミンEを取るようにしましょう。アーモンドなどのナッツ類、カボチャ、ほうれん草、サツマイモ、たらこ、いくら、いわし、などに多く含まれています。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCやβカロテンと一緒にとると、ビタミンEの効果をアップしてくれます。



☆☆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いと言われています。一日の寒暖差が大きい春先は、実はしもやけに要注意の季節です。しもやけになりやすい方はこれからも注意して予防していきましょう！



平成 27 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 28 年 3 月 4 日(金) 太極拳
- 11 日(金) 頭の体操
- 18 日(金) 体操・茶話会



- ☆ 時間：午後 1 時 30 分 ～ 2 時 30 分

※ 18 日は体操終了後、茶話会を行いますの午後 3 時ごろ終了予定です

- ☆ 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