

平成 29 年 12 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)

冷たい木枯らしの吹く日が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。何かと忙しい師走ですがインフルエンザが流行する季節でもあります。十分な睡眠とバランスの取れた食事をとり、元気に過ごしていきましょう！

今年も一年ルーエハイム通信をお読みいただき、ありがとうございました。皆様が健康で良い新年を迎えられますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。



冬期の事故に注意しましょう！

冬の時期や年末年始は大掃除や誤った暖房器具の使用による怪我や食品による窒息事故が増加します。



具体的には・・・

①電気カーペット等のコードやカーペットのめくれた端の部分に足をとられ、転倒した。

- 床でつまずかないように、部分的な敷物は敷かない。電源コードを歩く範囲に這わせないようにしましょう。



②掃除の際に脚立の天板に乗ったり、回転する椅子等を使用して、転落してしまった。

- 高い所を掃除する際には天板に乗らない等、使用上の注意を守りましょう。

③湯たんぽを布団に入れたまま寝てしまい、低温やけどをしてしまった。

- 湯たんぽはなるべく就寝前に使用し、就寝時は布団から取り出しましょう。

④もちやみかん、ごはんなどを食べていてのどに詰まらせてしまった。

- 60歳以上で食品による窒息などの原因として特に多いのが、「もち」「ごはん類」です。食品は小さく切り、急いで飲み込まず、ゆっくりとよく噛むようにしましょう。



⑤風呂場で急に気分が悪くなったり、胸が苦しくなり倒れてしまった。

- 急激な温度差によって血圧が一気に上下して心臓や全身の血管に負担が掛かると、心筋梗塞、脳梗塞を起こすリスクが高まります。冬の時期は風呂の蓋を開け、事前に浴室を温めておく、脱衣室にヒーターを置くなどして温度差を少なくしましょう。





平成29年度 1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30年 1月 5日（金）太極拳
12日（金）体操
19日（金）栄養教室
26日（金）頭の体操



- ☆ 時間：午後 1時 15分 ～ 2時 45分（概ね90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頂いたり、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