



さざなみ便り

令和4年
11月号

Vol.

日に日に秋が深まり冬はもうすぐそこまで来ています。暖房器具や冬物の洋服や寝具の準備をしてインフルエンザの予防接種も早く済ませておいて下さいね。
手洗いうがいもこまめにして体を冷やさないように気をつけて下さい。
赤外線やホットパック、フットリフレクソロジー等の温熱療法をしています、冷えが強い方はスタッフまで声かけをして下さい。



今月の行事

11月3日(木)

手作り昼食をします

みなさん楽しみにしてくださいね

楽しみにしていて
下さいね

～お願い～

1. これから寒くないまでの朝は自宅の中で送迎車をお待ちください。暖かい格好で来所して下さい。

冷えとしもやけ

冷えの原因は?

血液の流れが滞ると、体に冷えを感じます。血液が滞る原因は、加齢をはじめ喫煙などの生活習慣、高血圧、糖尿病やストレスなどさまざまです。高齢になるにつれて、このような原因を併せ持つ人が多くなるため、介護の場では、特に冷えに対して注意する必要があります。

血流が滞ることによるリスク

血流の滞った皮膚は虚血^{ちよけつ}や感染を起こしやすく、小さな傷でも気付いたときには重症化している場合があります。最悪の場合、下肢切断や命にかかわることもあります。ご本人の訴えを傾聴することはもちろん、訴えがなくてもケア介入の際に見て触り、確認する意識を持ち、アセスメントしていけるよう知識を得ておくことが必要です。

※血管が狭くなったりつまったりして、組織にうまく血液が送っていない状態

「しもやけ」とは?

しもやけとは、手足の先などの末端が腫れる症状のことを指します。「寒い」と感じると、体の中心(器周辺)の体温を維持するために、末梢の血管を収縮させ、中心が十分に温まると、末梢の血管を拡張させて血流を戻し、全身の体温を調節します。その体温調節がスムーズにできないと血流が滞り、しもやけになると考えられています。症状が出やすいのは、10℃前後の気温差がある初冬・春先です。

血流を滞らせないようにしよう 冷えとしもやけの対策

寒暖差による体温調節の負担を減らす

- ・移動前と移動先の室温にできるだけ差がないように、暖房機器などで事前に調整する。
- ・外出時は帽子や手袋、マフラーなどを使用して、肌の露出部分を減らす。
- ・入浴後は体が冷えやすいため、水分は丁寧に拭き取る。
- ・汗をかいたときは早めに着替える。

体を温める

【体内から】

- ・白湯やスープ、ネギやしょうがなど体を温める食事を取り入れる。
- ・ウォーキングやストレッチなどで、運動して筋肉を動かす。

【体外から】

- ・手浴や足浴などで末梢を温める。乾燥対策のための保湿も効果的。
- ・縫め付けの強い衣類やサイズの合わない靴は血流を圧迫するため、伸縮性・吸水性に優れた適切なサイズのものを着用する。

自宅で体操しましょう

かんたん体操 第8回 バスタオルで『腹筋・背筋運動』

参考：上野直人(理学療法士) 各5回

1 バスタオルの上に座り、背中を支えながら腹筋を鍛える



後ろに倒れないギリギリのところまで体を止め、10秒数える。

効果
・腹筋を鍛える
・上体のバランスを保てるようになる



ゆっくり息を吐きながら体を起こす

後ろに倒れた際にけがをしないよう、布団の上で行ったり、後ろにクッションなどを置いておく

2 ももの裏にバスタオルを通し、ももを支えながら腹筋と背筋を鍛える



足を浮かせ、バスタオルでももを支えながら10秒数える

効果
・姿勢が良くなる
・上体のバランスを保てるようになる



腕を引き、ももを引き寄せるように体を起こす

後ろに倒れた際にけがをしないよう、布団の上で行ったり、後ろにクッションなどを置いておく