



# さざなみ便り

令和6年  
11月号

Vol.

寒暖差が激しくなり体調を崩しやすい時期ですが  
体調管理をしっかりして温かくしてお過ごし下さい  
インフルエンザの予防接種も早めに済ませて  
おいて下さいね。

これから体の冷えも強くなりますので、  
スタッフまで声かけをして下さったら温熱療法  
を実施します。



## ～ 健康豆知識 ～

- 脱水症状になりやすいのでミネラルを含む飲み物をこまめに飲む習慣をつける
- ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜や果物を積極的に摂取する
- エアコンで適温に保ちストレッチや軽い体操などを取り入れる

## 自宅でのヒートショックに気をつけましょう

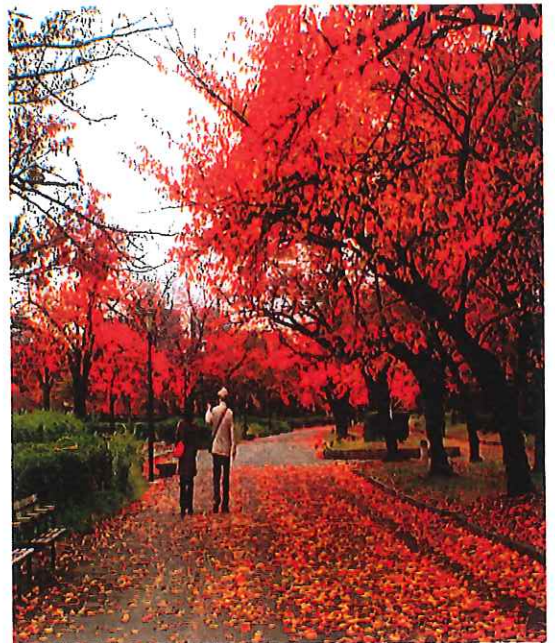
ヒートショックは暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度変化によって起こります。冬場に起こりやすく、入浴の際は特に注意が必要です。

### 入浴時のヒートショックを防ぐポイント

<p><b>脱衣所と浴室を暖める</b></p> <p>暖かい部屋との温度差をなくすため、脱衣所や浴室を暖房器具で暖める</p>	<p><b>入浴の前後に水分補給</b></p> <p>入浴の前後にコップ1杯程度の水を飲むなど、水分補給をする</p>	<p><b>入浴前、家族にひと声かける</b></p> <p>お風呂に入るよ</p> <p>異常があった際にすぐ気付けるように、入浴前に「お風呂に入るよ」と家族に声を掛ける</p>
<p><b>かけ湯をする</b></p> <p>湯船に入る前に、手足などの心臓に遠いところから、かけ湯をする</p>	<p><b>湯温は41度以下、つかるのは10分まで</b></p> <p>湯の温度は41度以下、湯につかるのは10分までを目安にする</p>	<p><b>浴槽から急に立ち上がらない</b></p> <p>浴槽から出るときは、手すりなどを持ち、ゆっくり立ち上がる</p>

## ～ お願い～

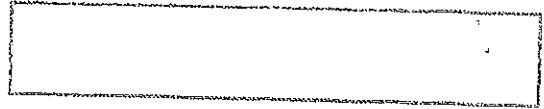
- 1、少しでも具合が悪い場合はすぐにお知らせ下さい。
- 2、これから寒くなりますので暖かい格好で来所して下さい





自宅でできる  
手指体操

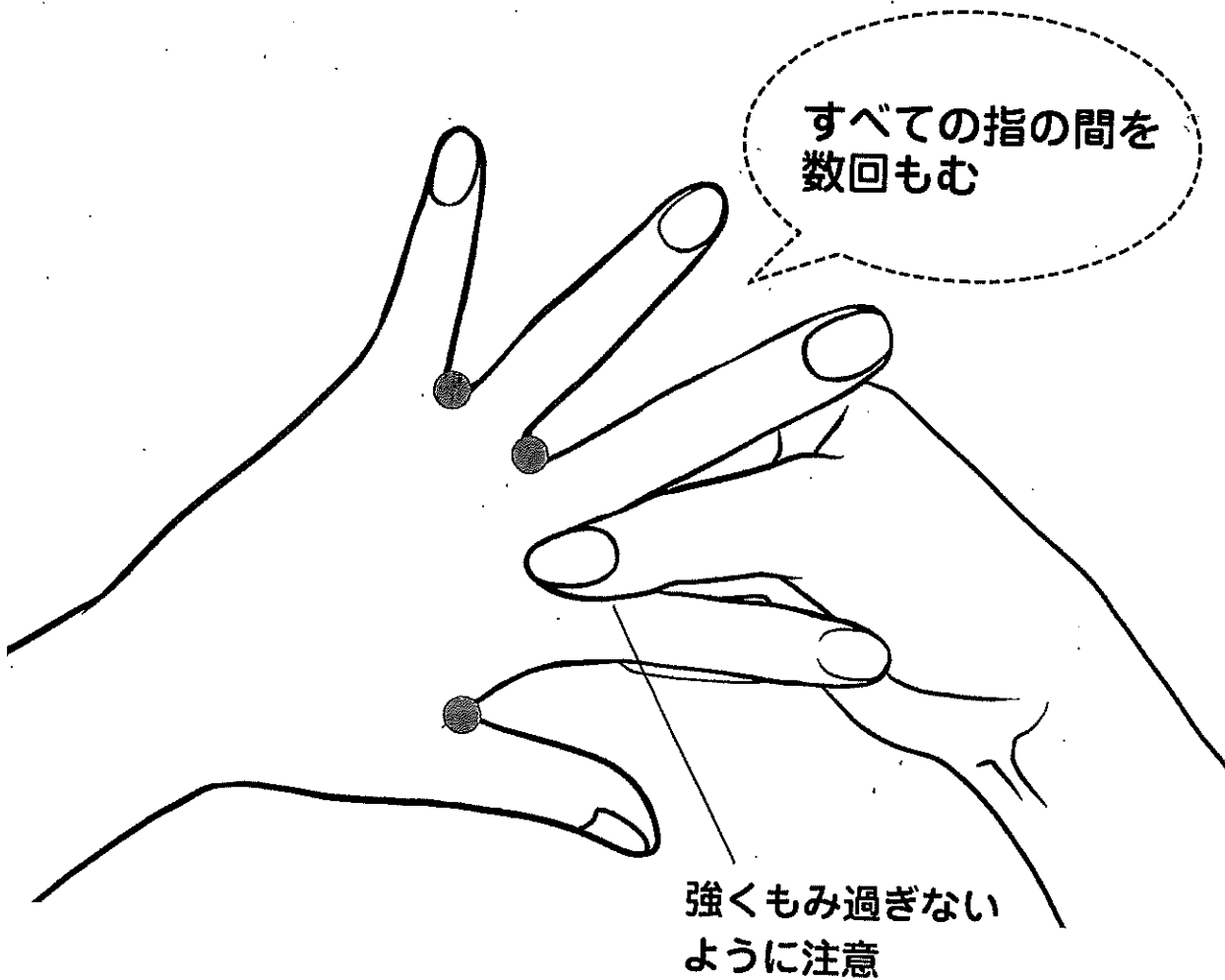
動画で見る



指の間にある「八邪穴」<sup>はちじやけつ</sup>というツボを刺激することで、血流が良くなり、体が温まります

## 指の間のマッサージ 1セット

指を広げて水かきの部分（指の間）を反対の手の親指と人さし指で軽くもみましょう。



反対の手も同様に行いましょう