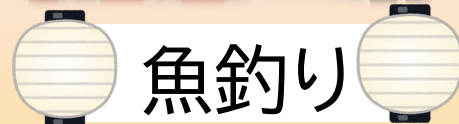




はなぞの小規模便り



畑のさつまいも



11月 ワンポイントリハ
～ここだけは押さえよう～



池崎 大悟
(理学療法士)

「浮腫みについて」

【原因】

長時間同じ姿勢をとっていると足の筋肉を動かさない為、血流が悪くなり浮腫みます。また、体には体内の塩分濃度を一定に保つという機能もある為、塩分をたくさん摂取すると塩分濃度を薄めようと 体内に水分を溜め込み、むくみます。

【予防法】

- ①体を動かす
- ②塩分を摂りすぎない
- ③弾性ストッキングを着用する
- ④体を冷やさない

【解消法】

- ①ストレッチやエクササイズ
- ②マッサージ
- ③浮腫んだ部分を挙げる
- ④カリウムを摂取

お知らせとお願い

新型コロナウイルスに関しまして

①「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
②「県外への行き来や接触」の確認を引き続き行わせて頂きます。また、はなぞのケアセンター施設関係者でコロナ陽性の確認がされた際は、お休みなど依頼をすることがありますので、ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

また、マスクの使用に関しまして、マスク使用後のフィルター部分にはたくさんのウイルス・菌が付着しているの、なるべく触らないようにし1日1枚を目安に交換することが大切です。そのため施設の来られる際は毎日新しいマスクの着用と持ち物の中にマスクをご準備下さい。

その他お願い

朝夕の温度差が激しい季節となりました。脱ぎやすい上着等の持参をお願いします。また衣類には記名をお願い致します。

11月の雑学・豆知

七五三はなぜ11月？

子供の成長を感謝する日として全国的に行われている七五三。男の子は5歳、女の子は3歳と7歳に元々は数え年で行うのが正式とされていましたが、現在では満年齢で行うことが多くなっています。

また、一説には旧暦の11月にお参りをする事が良いとされています。それは、収穫の月で縁起が良いこと。もう一つは11月15日は「鬼宿日(きしゆくにち)」と言われお釈迦様が生まれた日であり、最大の吉日と言われているからという説があります。



- ### 12月の行事予定
- ・誕生会
 - ・クリスマス会
 - ・運営推進会議
 - ・忘年会

複合ケアホーム はなぞのケアセンター
〒860-0072
熊本県熊本市西区花園7丁目25-23
TEL: 096-359-3399
FAX: 096-359-3330
<http://www.kumamotokousei.jp>

