



はなその小規模便り

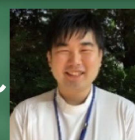
秋祭り



サツマイモの収穫



11月 ワンポイントリハ ～ここだけは押さえよう～ 「浮腫みについて」



池崎 大悟
(理学療法士)

一番浮腫みが多い部位は下肢(下腿部)です。大抵は一晚寝れば浮腫みは改善されます。しかし、長時間同じ姿勢(椅子に座るなど)を取ると下肢が浮腫むことがあります。また、塩分の摂りすぎでも体内に水分を貯め込もうと体が働き、浮腫みやすくなります。

【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

【初歩的な解消法】

- ①浮腫んでいる個所の筋肉を動かす
- ②心臓より少し高い位置に足を挙げる

お知らせとお願い

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

- 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、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。



11月の雑学・豆知

11月の旧名は「〇月」
 10月は「神無月」、12月は「師走」と、この二つは覚えている人も多い「メジャー」な旧名といえますが、その間に挟まれた11月の旧名はすぐに思い出せる人が少ない「マイナー」な存在かもしれません。
 11月の月名は霜月(しもつき)。
 これもほかの月名同様諸説あるのですが、「霜降り月」が転じて「霜月」となったという説がほぼ定説になっているそう。
 旧暦の11月は新暦でいう11月末～1月上旬にあたるため、真冬という感じの時期。「霜が降りる月」といわれるのも納得です。
 ちなみに、平安時代の歌人が、「十一月(しもつき)、霜しきりに降るゆえに霜降月(しもふりつき)といふを誤れり」と記していることが根拠となり、この説が有力とされているんだとか。



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

はなそのケアセンター
 〒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.shunkokai.jp>

