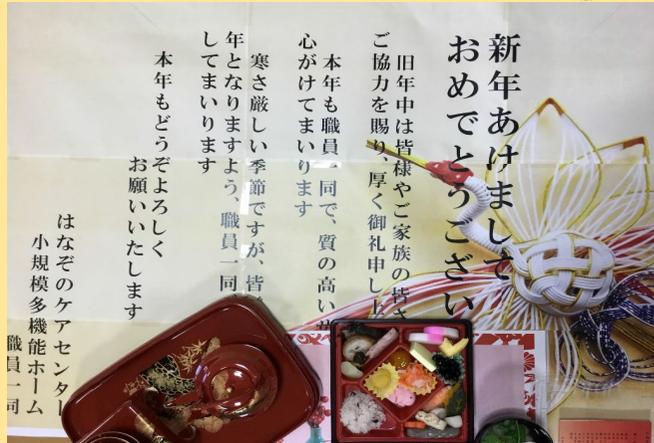




新年祝賀会



三社参りドライブ



2月 ワンポイントアドバイス

今回のテーマ

『冬場の洋服の着こなしや

身体の保温について』



看護師 竹林 鶴代

○厚着の季節は危険度もアップ！

寒さで筋肉がこわばり動きにくくなっているのに、厚着になることでさらに行動が制限され、量のへりにつまづいてしまう場合があります。

○効果のある着こなし

「ピタッ」と「ゆったり」をうまく組み合わせて保温性をアップ！

肌に触れる下着は身体に「ピタッ」と、吸湿性のいいものを選びます。重ねる衣服は身体との間に空気層を作るようなちょっと「ゆったり」なものを選びます。

○首のほか、手首、足首を温めるのもポイントです！！
皮膚が薄いのでそこを暖めると血液も温まり、それが全身を流れて体も温めてくれるというわけです。レッグウォーマーやネックウォーマーなどを上手に使いながら、動きやすく効率のいい保温を心がけましょう。

★ポイント：温度調節がしやすいよう、着脱しやすいものを選びましょう！！

お知らせとお願い

熊本県内で、今後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染が懸念されます。

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。

◎ご自宅でも換気や手洗いの徹底、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎冬に流行する感染症として、ノロウイルス感染症もありますので、食事をされる際は、食材の十分な加熱や召し上がられる際の手洗いがいもしっかりと行って頂きますようよろしくお願い致します。

2月豆知識

★今回は、節分にちなんだ豆知識をご紹介します！！

●鬼のパンツにも理由があった？？

・鬼が出入りするとされる不吉な方角

「鬼門」は、陰陽道では「北東」に当たります。

・方角を十二支にあてると北東は丑寅(うしとら=牛、虎)

・鬼の頭にあるのは牛の角、下は虎柄のパンツとなったそうです

●実は、赤鬼、青鬼で性格が決まっている！！

「赤鬼」・貪欲な性格

「青鬼」・怒り・憎しみ・怨(うら)みなどの憎悪性格

今年も、鬼退治をして、沢山の福を呼び込みましょう！！



3月の行事予定

- ・梅林見学
- ・創作活動
- ・ひな祭り
- ・誕生会



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

