

おりづる

上杉在宅介護
支援センター
通信
平成29年秋号

早いもので今年も衣替えの季節となりました。
皆様お元気でお過ごしでしょうか。
寒さの感じ方には個人差があるといいますが、
高齢になると『寒いのは苦手』と感じている方
が多いのではないのでしょうか。
少しでも心地よく過ごしたいものですね。



「冬も元気に」

風邪やインフルエンザの予防は『水分と乾燥防止』です。
のどの乾燥は菌の感染にも関係してきますので注意が必要です。一度にたくさんではなく、
少しずつちょこちょこ水分をとりましょう。
水分の摂取以外にうがい、マスクの着用なども効果的です。

また、室内が乾燥しないようにする工夫は欠かせません。
湿度を上げるには①加湿器②換気③洗濯物の部屋干し④室内で植物を育てるといった方法
があります。

植物に水をあげて育てると、天然イグサと同じように必要に応じて水分を出し入れし、湿度
を適度に保ってくれます

もちろんうがい、手洗いは大切ですが、健康管理の基本は『免疫を下げない、免疫力を上
げるような生活をする』ということです。そのためには

- ・バランスの良い食事
- ・規則正しい生活
- ・適度な運動
- ・ストレスをためない
- ・よく笑う
- ・十分な睡眠



ということだそうです。

当たり前のことですが、意識して生活してみるといいかもしれませんね。

時節柄、一層のご自愛のほどをお祈りいたします。



日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す「上杉在宅介護
支援センター」へご相談がございましたら・・・

内科佐藤病院となりオオノビル5階へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215 ・FAX 022-713-3376