

ふれデイ通信

コロナに負けない「冬の暮らし」編

【第9号 令和3年11月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）

〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2（さざんか会館1階）

TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

陽だまりが恋しい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は、日常で気を付ける冬の暮らしについてご紹介します。



冬は、新型コロナウイルスとともにインフルエンザ、ヒートショック、乾燥などで健康管理が欠かせない時期です。



冬場に注意する4つの健康対策

マスク、手洗い、うがいで感染症や乾燥を防ぎましょう



家の中でも時々マスクをしておく、ウイルスの侵入を防ぎ、口腔内にもうるおいを与えてくれます。

マスクを習慣に

濡らしたタオルをかけておくだけでも湿度がアップ



暖房器具等による乾燥は、感染症の原因となるウイルスや細菌が浮遊しやすい。湿度が保たれると室温の低下も感じにくく、ヒートショックにも有効。1~2時間ごとに窓を開けて換気することも効果的です。

湿度を50~60%に

冬場は、水分を摂ることを忘れがち。健康を保つためには1日1500mlの水分が目安です。お茶、コーヒー、どんな飲み物でも良いので工夫、意識して飲むようにしましょう。



水分

高齢者の方に多い「低栄養」はたんぱく質不足の状態。免疫力が低下し、いろいろな病気にかかりやすくなるため、積極的に摂りましょう。牛乳、たまごかけごはんなど、手軽に摂れるたんぱく質を上手に取り入れてくださいね。

たんぱく質

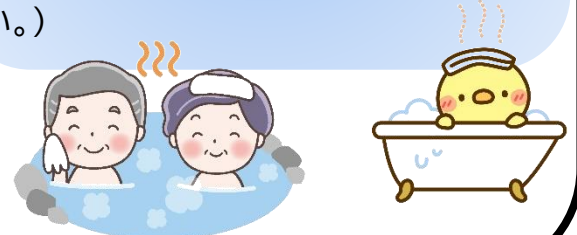


水分とたんぱく質を意識してしっかり摂る

入浴

入浴にはさまざまな効能が。こわばった関節がやわらかくなり、身体の痛みも和らぎ、睡眠の質も高まります。

居間と脱衣所と浴室の温度差に気を付け、ヒートショックを防ぎましょう。（高血圧、糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化疾患や、不整脈などの循環器疾患の持病がある人は特にお気をつけください。）
















なるべく入浴する

コロナ禍では、ストレスで血圧が上がる人も少なくありません。また、運動不足や過食は動脈硬化を進め、ヒートショックの原因となりますので、家の中でも軽い体操をしながら身体を温めて、暖かくして冬をお過ごしください^^

~裏面もご覧ください~

【脳トレコーナー】四角に入る言葉を入れて、しりとりをしましょう。

<p>例 リンゴ</p> <p>↓</p> <p>ゴリラ</p> <p>↓</p> <p>ラッコ</p>	<p>タコ </p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓</p> <p>つき</p>	<p>なべ</p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓</p> <p>うし</p>	<p>さんま </p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓</p> <p>ガラス</p>
<p>トマト</p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓ </p> <p>ボール</p>	<p>さつまいも </p> <p>↓</p> <p>□ □ □ □</p> <p>↓ </p> <p>ザリガニ</p>	<p>梨 </p> <p>↓</p> <p>□ □ □ □</p> <p>↓</p> <p>ケーキ </p>	<p>なすび</p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓ </p> <p>ルビー</p>
<p>君が代</p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓ </p> <p>ギター</p>	<p>サバ</p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓ </p> <p>机</p>	<p>らくだ </p> <p>↓</p> <p>□ □ □</p> <p>↓ </p> <p>ごま</p>	<p>めだか</p> <p>↓</p> <p>□ □ □ □</p> <p>↓ </p> <p>毛糸</p>

【前回の解答】

えど(は)く(ふ) びよ(う)し(つ)

ひざこ(ぞ)う れす(と)ら(ん)

りは(さ)る く(り)す(ま)す

はや(う)ま(れ) はれ(ぶ)た(い)

でん(しゃ)ち(ん) ひ(つ)じ(ゆ)ひ(ん)

み(や)き(けん) かん(し)か(め)ら

い(た)ち(よ)こ さ(い)え(ん)す

