



しずきだより



まだまだ寒い日が続いていますが、節分も過ぎそろそろ梅の花の開花のたよりも届く頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか。空気も乾燥していて体調管理が難しい時期ですね。手洗い、うがい、マスクの着用、お部屋の加湿や定期的な換気など感染症対策を心がけましょう。なかなか外出できず、お家の中で過ごす時間が増えていますね。お家での時間が増えるとどうしても身体を動かす機会も減ってしまいます。簡単なストレッチをしたり、お天気の良い日には少し外へ出てお散歩をするなど適度に身体を動かしましょう。



入浴を安全・快適に

寒い日が続くこの時期は入浴が特に楽しみな時間となりますね。しかし、冬は気温が低く空気も乾燥しているため入浴の際には様々なトラブルに注意が必要です。しっかり対策をして安全、快適に入浴を楽しみましょう！

・**ヒートショックに気を付けましょう**・・・気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。入浴時気温の低い脱衣所で衣服を脱ぎ、暖かい浴室に入り、さらに暖かい湯舟に浸かることで血圧が急激に変化しヒートショックを起こしやすくなります。特に10℃以上の温度差があると危険とされています。

入浴の少し前に脱衣所から浴室へ入る扉を開け浴室の熱気で脱衣所を温めておき、温度差を減らしましょう。

入浴中は脱水にも注意が必要です。入浴前には水分補給もしておきましょう。アルコールは利尿作用もあり、水分補給にはなりません。飲酒後は血圧が変化しやすいので飲酒後の入浴は避けましょう。



お湯の温度を上げすぎないようにしましょう。41℃以上の熱いお湯は身体に負担がかかります。38～40℃が適温です。

湯舟から出るときにはゆっくりと立ち上がりましょう。急に立ち上がると身体へ負担がかかりめまいを起こすこともあります。

・**お肌の乾燥に気を付けましょう**・・・入浴後は温まった身体が熱を放散させるために皮膚から水分や脂質が抜け出て乾燥が進んでいきます。バリア機能が失われるため刺激に敏感になりかゆみを伴うこともあります。お湯の温度が高く入浴時間が長いほど乾燥が起こりやすくなります。

お湯の温度は38～40℃が最適です。熱いお湯につかり過ぎるとお肌の保湿成分が流出し乾燥の原因になります。



入浴後はお肌が乾燥し、かゆみなどの肌トラブルが起こりがちです。保湿クリーム等で保湿をしてお肌を守りましょう。

ベアテル保湿ローション

- ・セラミド等の保湿成分をバランスよく豊富に配合
- ・無香料・無着色・弱酸性・ノンアルコール
- ・少量でよく伸び、ぬりやすい
- ・べたつきが少なくテープが貼りやすい

300ml 990円(税込)



経口補水液 OS-1 ゼリー

- ・脱水症のための経口補水液
- ・水・電解質の補給、維持に最適
- ・咀嚼、嚥下に不安のある方にも

200g 180円(税込)



～富士宮市紙おむつ購入費助成券をご利用の方へ～

富士宮市紙おむつ購入費助成券は毎年、年度末が使用期限となっております。2021年度分のピンク色の券は2022年3月31日購入分までが使用対象です。2022年4月1日以降は令和4年度分の助成券のご使用となりますのでご注意ください。



～ひなまつりデザート～

ひなまつりをイメージした彩り豊かなデザートで季節の行事を楽しみましょう！

(材料)

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 150cc
- ・抹茶粉(緑) 適量
- ・いちごジャム(ピンク) 適量

(作り方)

- 1 ホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせる
- 2 1で出来た生地を3等分して1つに抹茶粉、もう1つにいちごジャムを入れ混ぜ3色の生地を作る
- 3 電子レンジ対応のタッパー等に緑、白、ピンクの順に生地を流し入れる
- 4 電子レンジで600w3～4分温め、竹串を刺して生地が付いてこなければ完成です！まだ生地が付く場合は20秒ずつくらい付かなくなるまで追加で温めましょう。



～ひな祭り～

3月3日はひな祭りですね。ひな祭りと言うと女の子のお祭りというイメージですが、ひな祭りの起源は古代中国で起こった「上巳節」に遡ると言われています。「上巳(じょうし/じょうみ)」とは旧暦3月の最初の巳の日のことでのちに行事の日付が変わらないよう3月3日となりましたが、もとは女の子のための行事ではなく、春の訪れを喜び無病息災を願う厄払いの行事でした。3月初めは季節の変わり目で、災いをもたらす邪気が入りやすいと考えられていました。古代中国では、この日に水辺で穢れをはらう習慣がありました。現在のように豪華な雛人形を飾るようになったのは江戸時代に入ってからのことです。ひな祭りの日には長生き(えび)、まめに働く(豆)見通しがきく(レンコン)などの意味をもつ縁起の良い貝が使われたちらし寿司や良縁の意味をもつ蛤のお吸い物、四色で四季を表し一年の幸せを祈る雛あられなどを食べ女の子の健やかな成長を願います。この日には彩り豊かなちらし寿司などを食べて季節の行事を楽しみ冬から春への季節の移り変わりを感じるのもいいですね。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

〒416-0907

富士市中島 480-1

TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美

Instagram:朝霧高厚テイサービス



twitter:kalgo_shizuki

