

～ 看護通信 ～

高齢者に冷え症が多い理由

冷え症は、体の他の部分は温まっているのに、手や足の先などが一向に温まらず、冷えている感じが続く事です。末梢の血管の血行が悪くなる事で起こり、特に手足は心臓から遠く、血液の循環が悪くなるため、症状が出やすくなるのです。

高齢者に冷え症が多いのは、熱を作り出す筋肉が少ない、皮膚の表面温度が低い、貧血や低血圧の人が多い事などがその理由として考えられています。冷え症は医学的に病気ではなくても慢性的な血行障害が、肩こり、腰痛、風邪を引きやすいなど様々なトラブルにつながってしまいます。

冷え症を改善する方法として、少しずつでも運動やストレッチを行い、3食きちんとバランス良く食事を取りましょう。温かいものを積極的に摂り、特にタンパク質の多く含まれている食品を食べましょう。タンパク質は筋肉をつくるもとになります。また靴下や羽織り物を着て体を温めるなどして冷え症対策をしていきましょう。



～ リハビリ通信 ～

【転ばないようにするために】

転ばないようにするために前回は、転倒は病気や高齢からくる身体・認知機能の低下で起こりやすくなり、原因はめまいやふらつき、つまづく事で起き、発生場所として自宅内やいつも通る道など慣れている場所での転倒が多い事をお伝えしました。今回は、転倒を未然に防ぐ環境整備をお伝えします。

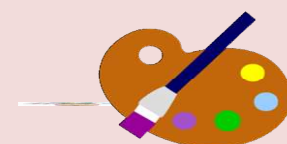
- ①自宅内・絨毯やマット、電気のコードは捲れないように固定する。
- ②敷居の段差には斜面をつくる。
- ③段差の踏み台は、高さや幅を使い手に合せ検討する。
- ④夜間の移動を考えて足下灯をつけるなど日頃から室内を整理整頓してできるところから少しずつ改善をし、安全な住まいづくりをしましょう。



また、外出など屋外環境での移動は思いのほか疲れるものです。時間に余裕を持ち気持ちを安定させる事や寒暖に対応するため服装に気をつける事。また、途中小休憩をとることで疲労の軽減となり安全な歩行につながります。

～ 介護通信 ～

【活動紹介】



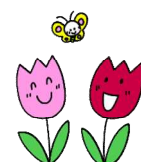
デイサービスでは制作活動を行っています。季節に応じた作品作りや、シールアート、スクラッチアート、ちぎり絵や、植物などの絵を描いています。

活動では指先を使う、また利用者の方の感性(心で感じたこと)に働きかけ、日々制作を行っています。もちろん「見学」の選択もあります。

制作した作品は利用者の方でレイアウトをし飾り付けをしています。恥ずかしそうに、でも、自信に満ちあふれた顔をされるとこちらも嬉しくなります。新聞での報告になりますが写真を見ていただきたいです。

月間わした新聞

若松苑
デイサービス



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

83

2022

4月

若松苑デイサービスは併設の病院や介護老人保健施設その他各事業所と連携して医療・介護サービスの提供を行い、みなさまの在宅生活をサポート(介護予防・自立支援)します！

利用までの大体の流れ

①介護認定
※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。



②体験利用や見学
※体験利用はお食事付きで無料で行っています！



③スタート前には介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。



④申し込み



ご利用についてまずはご相談ください！！

連絡先：**098-935-5860**(内線**315**)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線315ガイダンスに添って ご連絡下さい！

無料

お試しデイサービス

デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。
お気軽にお問合せください。

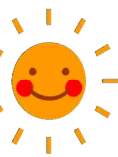
若松苑デイサービス 今月の空き利用状況

	月	火	水	木	金	土
空 き	7	2	7	3	8	5

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。



活動の様子



スタッフが迎えお送り致します



送迎範囲

**北中城村全域
中城村全域**

**宜野湾市(野嵩、愛地、
赤道、上原、新城、喜友名)
沖縄市(与儀、比屋根)**

※地図の○内がおよその送迎範囲になります。その他場合もまずは、ご相談下さい！