

支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただく
ことから「支援→始縁だより」と名づけました。



始縁だより

発行 平成26年 2月号

本当に寒い日が続いていますね。この時期は、インフルエンザなどの感染症の予防や、脱水、乾燥からくる痒みなど、身体のケアに注意しながら過ごすことが大切です。

平成26年度も、支援センターかがやき職員一同、心も体も元気いっぱい頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

～手湯・足湯でポカポカ健康法～

冷えた体は、さまざまなバランスが崩れてしまい疲労や不眠になったり、また、体温が下がってしまうことで免疫力も低下してしまいます。

普段から体が冷え過ぎないように、食事によって体の中から温める方法や、体を温かくして冷やさない工夫をする必要があります。今回は、簡単に体を温められる方法を紹介します。

☛ 手湯（手浴）

- ・ 40～42度の熱めのお湯を洗面器に入れて、5～10分間手首の上までつけます。
- ・ 手首をしっかり温めるようにします。
- ・ 手の指を曲げたり、引っ張ったり、ツボを刺激しながらマッサージをするとうちがよいです。



☛ 足湯（足浴）

- ・ くるぶしから指3本位上の深さで、40～42度のお湯をはった中に足を入れます。
- ・ 10～15分ほど続けますが、お湯がさめたら差し湯をしましょう。
- ・ 汗はかかない程度にしましょう。（汗で体温が奪われることとなります）
- ・ 1日に3回以上すると、より効果があります。



<注意>

※1回に長時間の手湯・足湯をすると余分なエネルギーを消耗し、疲労感を増すことがあります。

※乾燥しやすいこの時期は、水気をきちんと拭きとった後で保湿クリームを塗りましょう。

※保温のためにすぐに手袋や靴下を着用しましょう。（そのままにしておくと、温める前よりも冷えてしまうことがあります）

※心臓病や高血圧、糖尿病や神経障害などのある方は、38度くらいの低い温度からはじめ、徐々に時間を伸ばしましょう。

☆インフルエンザや感染症をふせぐために手洗い、うがいをしっかりしましょう!!