デイサービスセンター こころつくし

2024年（令和6年）1月号

〒955-0033　三条市西大崎2丁目4番10号
電話　0256-38-0091

ホームページ　http://houtoku-fukushi.jp/

E－MAIL　kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

新年明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。また日頃より、温かいご支援とご協力を賜り感謝を申し上げます。

さて、心配されたコロナウイルスも5類に移行後、ようやく沈静化し流行前の生活に戻りつつあります。しかしながら影を潜めていたインフルエンザの流行に、今後とも毎日の健康管理と感染防止対策に注力し営業して参ります。

また、これからもご利用者様への充実した介護サービス提供を目指して、職員一同業務に精励して参りますので、何卒本年もよろしくお願い申し上げます。

施設長　石原　久一

今月の目標

温活のススメ！

温活とは

温活とは、体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善することです。体温が低いことで、さまざまな不調をきたすケースもあるため、温活への注目が高まっています。

温活が注目されている理由

体の冷えがさまざまな体調不良を引き起こす

昔から体の冷えは「万病のもと」とも考えられ、体温が低下することで以下のような身体の変化がみられます。

- 血管がぎゅっと収縮し、血の流れが悪くなる
- 全身の血液が滞ると、必要な成分が身体の末端まで届かず、老廃物が回収されにくくなる
- 体温が1℃下がるだけで免疫力が約30%、代謝が約12%も下がる

特に高齢者の冷えは危険で、免疫力がさらに落ちて風邪をひきやすくなるだけでなく、体温維持機能が低下している為、体温が下がるとなかなか元に戻りにくくなっています。
今の時期、冷えが強くなることで『しびれ』を伴う方も多くおられます。しびれを伴うと、歩行も不安定になり、転倒のリスクが高まることも・・・
高齢者にとっても、温活がとても有効です！

3つの温活習慣

1.衣類などで体を冷やさないように工夫する
2.体を冷やさない食べ物や飲み物を摂る
3.日常生活に適度な運動を取り入れる

さあ、みんなで温活！

１２月お楽しみ会報告

クリスマス会

12月20日(水)から22日(金)まで、クリスマス会を行いました。今年は毛糸を使って『クリスマスツリー』を作りました。毛糸の巻き方にこだわって可愛らしいツリーが完成しました♪また、おやつはシャンメリーで乾杯した後、ケーキを召し上がって頂き楽しい時間を過ごしました♪

2月のお楽しみ会予定 1月31日(水)・2月1日(木)・2日(金)の3日間、節分お楽しみ会を行います。