

## 身近な隠れ冷え性

看護 菊地 花音



小暑を過ぎ、夏本番を迎えました。夏は熱中症に気をつけて過ごされているかと思いますが、実はその反対で「隠れ冷え性」にも注意が必要です。気温が高くなると体の表面が暖かくなり、冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎる事により内臓が冷えてしまいます。顔から汗をかく程暑いのに、手足やお腹は冷たいなどの症状がある場合は「隠れ冷え性」です。内臓が冷えてしまうと、免疫力が低下し、新陳代謝が悪くなるだけではなく、熱中症のリスクも高まります。隠れ冷え性に当てはまる方は、なるべく体を冷やさないようにし、体を温める食べ物を取り入れることが良いでしょう。特に紅茶には体を温める作用と、水に比べて余分な水分を体へ停滞させない作用があるため、むくみ予防にも効果がありおすすめです。夏バテをしないように、頑張りすぎず、ゆっくりと夏を過ごしましょう。

## 3月生まれ



## 4月生まれ



## 5月生まれ



## 桜餅作り



## 貼り絵

転倒防止と誤嚥予防  
事故防止委員会 常松 芳

介護事故で多いのが、転倒と誤嚥です。転倒の原因には、身体的な原因となる「内的要因」と、生活環境が原因となる「外的要因」に分けられます。転倒防止策として

- ① 転倒しにくい環境を整える
- ② 椅子・車椅子・杖などの備品が身体の状態に合っているかを確認する
- ③ 筋力低下予防のためにリハビリ運動を行い、身体機能を維持することが大切です。

また誤嚥の原因には、加齢により嚥下能力が低下し正常に飲み込むことができなくなること、認知面の低下による暴飲暴食などがあげられます。誤嚥を予防するためには

- ① 食事中の見守り
- ② 個人に合った食事形態
- ③ 認知面の把握が必要です。

介護事故を防ぐためにも、これらの防止策に注意し、見守りや支援を行うことが大切です。

## 鯉のぼり作り

## 郡山整形外科リハビリテーション科よりお知らせ

熱中症、脱水症予防に水分をこまめにとり、室温、湿度にも注意しましょう。



## 肩こりで悩んでいませんか？

首や肩は約6kgの頭を支えており、常に負担が掛かっている状態にあります。肩こりの原因はさまざまですが、同じ姿勢・眼精疲労・運動不足・ストレスによるものが4大原因とされています。現在コロナウイルスの影響で外出の機会が減り、運動不足やストレスを抱えている方も多いと思います。長時間同じ姿勢を続けていると、首や肩に乳酸という疲労物質が溜まり、筋肉が硬くなり痛みが生じます。それにより血流も悪くなり更に痛みは増強します。そのため、普段の生活を見直し、肩こりを起こしにくい習慣をつける事が大切です。

- ① 長時間同じ姿勢を続けない
- ② 入浴や蒸しタオルなどで身体を温め血行を良くする
- ③ 適度な運動や体操をする  
日々の生活の中に適度な運動習慣を取り入れ、肩こりが起こりにくい身体づくりを心がけましょう。



理学療法士 鈴木 香織

# 話題いろいろ

## 介護老人保健施設コスモス通りよりお知らせ

### 行事

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 7月 | 11日 作品づくり<br>16日 誕生会<br>24日 花火イベント |
| 8月 | 8日 映画鑑賞<br>21日 盆踊りイベント<br>27日 誕生会  |
| 9月 | 12日 作品づくり<br>24日 誕生会               |

※内容変更・中止の場合あり

### 床屋

- |    |        |
|----|--------|
| 7月 | 5日・20日 |
| 8月 | 2日・17日 |
| 9月 | 6日・21日 |

施設内の利用サービスご利用希望の方は、1階事務所までご連絡下さい。

## 「新人紹介」 みなさんよろしくお願ひ致します



介護老人保健施設コスモス通り  
洗濯室 本田一子

3月29日より洗濯業務で入社いたしました本田一子と申します。皆様が快適に過ごせるよう頑張ります。宜しくお願いいたします。



介護老人保健施設コスモス通り  
栄養士 鈴木千幸

5月より入職しました鈴木千幸です。早く仕事に慣れ、精一杯頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

## 防災訓練

