

ときしホームヘルパー通信

平成二十八年五月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇

No.36



日焼けの季節到来!

日焼けといえば、小麦色の肌。とても健康的なイメージがあります。子どもも、真っ黒に日焼けしていると、元気に外で遊んでいるんだなと、いい印象を与えます。

しかし、近年は「日焼けはよくない」と言われ、紫外線をいかにカットするかということに力が注がれ、ニーズも高まっています。

なぜいけない？日焼け

紫外線を長年にわたり浴びることで、しみやシワ、弾力の低下といった肌の老化を促進し、さらには皮膚がんを誘発する原因になることがあります。

紫外線による影響を防ぐには

- ① 紫外線の強い時間帯を避けましょう。
- ② 日陰を利用しましょう。
- ③ 日傘、帽子を使いましょう。
- ④ 袖、襟のついた衣服で覆いましょう。
- ⑤ サングラスをかけましょう。
- ⑥ 日焼け止めクリームを上手に使いましょう。



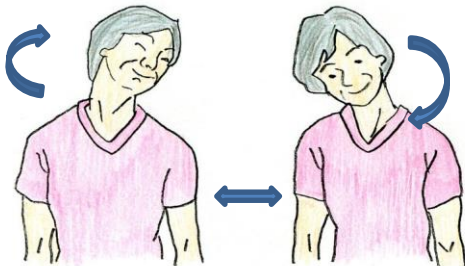
あまり神経質になりすぎず、紫外線とも上手にお付き合いして、これからの季節を過ごしたいものです。

上半身の体操

身体をうごかすのによい季節になりました。軽く身体をほぐしてみませんか？

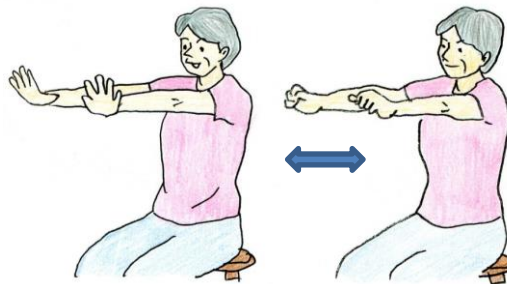
◎首を回す

首をゆっくりグルグル回します。大きく動かすことで筋肉の緊張をほぐします。
【右回り・左回り5回ずつ】



◎グーパー体操

腕を真つすぐ前に伸ばし、ゆっくりと握ったり開いたりします。指の運動なので、指先まで意識して動かしていきましょう。【5回】



頭の体操〜並び替えクイズ〜

①〜⑤の言葉を並び替えて正しい言葉にしてみてください。

①がとうりあ

②ぼーんだる

③つどうえぶん

上級編

④がいそばれまわ

ヒント！遠回りの方がかえって近道などときもあるということわざです。

⑤うどかにわはらくふたるき
ヒント！笑顔が一番という意味のことわざです。

答え合わせは、ヘルパーが伺ったときにでも・・・



介護でお困りの方がお近くにみえましたら当ヘルパーステーションにご相談ください。

