

とぎしホームヘルパー通信

平成24年4月号

土岐市社会福祉協議会

土岐市下石町一〇六〇



春の健康管理

①

皮膚の清潔

春はほこりが多く、ばい菌の活動も始まるので、皮膚の清潔に心がけましょう。皮膚が汚れると体温調節の機能が十分果たせなくなり、体調を崩す原因にもなります。

②

ストレス開放

冬の寒さで緊張した心身は、一種のストレス状態になっています。暖かくなったら規則的な生活に入り、冬のストレスを解消しましょう。

③

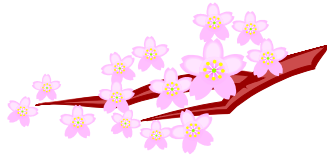
晩春には精神的緊張

気象が安定すると大脳や皮膚への刺激が弱まり、ホルモンの分泌や各機関の機能が低下します。精神を緊張させて大脳の働きを高め、からだに適当な刺激を与える必要があります。

④

自然に接する

冬の運動不足や紫外線不足を補うために、つとめて自然に接していきましょう。また、若葉から発散する芳香性物質は、有益な作用があるという研究も発表されています。



【一時的な外出のために…】

車いすを2週間以内を限度に無料でお貸ししています。

詳しくは、ウエルフェア土岐(☎57-6661)までお問い合わせください。



介護者のつどい ご案内

●平成二四年五月十七日(木)
九時三〇分から十三時まで

●土岐津公民館 調理室

「介護と食事について」

- ・食事介護のための基礎知識
- ・高齢者の脱水
- ・咀嚼・嚥下困難
- ・食べやすくする工夫
- ・食事介助のポイント

「ゼリー食の調理実習」

- ・お粥ゼリー
- ・レタスゼリー
- ・豚の生姜焼きゼリー
- ・トマトゼリー
- ・盛り付けも大切



申込みは、ヘルパーまで