

豊田福寿園

令和3年度
冬号

こんにちは！地域包括支援センターです！

春の訪れが待ち遠しい今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？
1月は年末年始のイベントに体が疲れている季節でもあります。
元気に春を迎えられるよう、今から体のメンテナンスを始めましょう！

今回のテーマ：「冬場の体調チェック」

チェックその① 食事

- 間食が増えた。
- 外食や飲酒の機会があり、食べ過ぎてしまった。



高血糖に注意！

寒さから家に閉じこもりがちになり、ついついお菓子に手が伸びていませんか？クリスマスやお正月のイベントで食べ過ぎていませんか？実は冬は血糖値が高くなる傾向にあるのです。食事の取り方に注意しましょう。

注意

チェックその② 水分補給

- トイレが近くなるから水を飲まない。
- 汗をかかないからのどが乾かない。



脳梗塞、心筋梗塞、 高血圧に注意！

「寒いとトイレが近くなる」と水分を控えている方は要注意です。水分を取らないことで血液がドロドロになり血管が詰まったり、血圧が上がったりします。感染予防にもなりますのでこまめに水分補給しましょう。

注意

チェックその③ 運動不足

- 寒いので運動をしていない。
- こたつから出なくていいように環境を整えた。

転倒や生活習慣病に注意！

暖かい部屋にこもりがちになり、あまり体を動かさずに、一日中過したりしていませんか。運動不足は体力の衰えや筋肉の拘縮を招き、思わぬケガに繋がります。こまめに動き、家の中でも体を動かしましょう。

注意



体調チェックで当てはまった方！
 当てはまらなかった方！
 楽しくできる体操をご紹介します！



歌に合わせて
Let's体操!

雪やこんこ あられや こんこ 降っては降っては ずんずん 積もる



4回足踏 右もも上げ下げ 左もも上げ下 4回足踏 右もも上げ下げ 左もも上げ

山も野原も 綿帽子かぶり

枯れ木残らず 花が咲く



右足伸ばし 足首回 左足伸ばし 足首回し 両足伸ばし降ろし 両もも2回上げ下げ

活動報告

介護予防のための運動や脳トレをご紹介します！

出前講座

- ★いさとdeおしゃべり
- ★松栄会 下古屋高齢者クラブ



いさとdeおしゃべりではサザエさんの曲に、松栄会では「365歩のマーチ」に合わせて体操をしました。みなさんと楽しい雰囲気の中で運動ができました！



認知症の知識と対応を学ぶ！

認知症サポーター養成講座

- ★猿投農林高校
- ★御船自治区

講座を通して、「温かく対応して優しくサポートしたい」「近所の高齢者と日頃からコミュニケーションをとるようにしたい」と自分なりのできることを見つけました。



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで



豊田福寿園地域包括支援センター

電話 45-5357