

豊田福寿園

令和4年度
冬号

こんにちは！地域包括支援センターです！

活動報告



介護予防教室の一部のメンバーで

おいでんバスに乗って、
豊田市駅まで行ってきました！

車社会の豊田市。普段からあまり公共交通機関を利用しない方も少なくないと思います。そこで、少しでも慣れていただこうと、今回初めてバスに乗って豊田市駅に行く企画をしました！
豊田市駅については、各々が買い物に行ったり、おしゃれなコーヒーを飲んだり短い時間でしたが楽しく過ごす事ができました。



公共交通機関に乗り続けるためには、歩く筋力と体力が不可欠です。冬の間の準備が春からの気持ちのいいウォーキングにもつながります。



・大きく手を振りながら歩く

・テレビを見るときに、足伸ばし運動



日常にうまく
運動を取り入れられるといいですね！

介護予防教室のご案内

豊田福寿園包括支援センターでは、定期的に地域のみなさまと介護予防教室を開催しています。興味のある方はぜひご参加ください！

えんがわ 御船
開催日 奇数月 第2金曜日
時間 10:00～11:30
場所 御船区民会館



縁カフェ
開催日 毎月第4水曜日
(予定が変わることがあります)
時間 13:00～14:00
場所 井郷交流館 大会議室

下古屋予防教室
開催日 毎月第3水曜日
(予定が変わることがあります)

厳しい寒さが続く今日この頃、みなさんどのようにお過ごしですか？
温かいお湯で洗い物をしたり、湿度が低いこともあって、肌荒れを起こしている方も多いのではないのでしょうか？



今回のテーマ：「冬のかゆみ 予防」

加齢に伴い、皮脂や汗の分泌が減ると、肌の水分を保持する力が弱くなり、乾燥してしまいます。乾燥した皮膚はバリア機能が失われ、この状態に外部の刺激が加わると、トラブルが起こりやすくなります。

乾燥が進むと・・・



痒みや湿疹



新たな湿疹や細菌感染

日常の予防

①加湿器で室内の湿度を上げる

湿度40～60%以上が理想的です。

加湿器が家にはない場合は濡れタオルを部屋干ししたり、ヤカンや鍋で水を沸騰させ、沸騰したら蓋をあけて置いておくだけでも部屋の湿度があがります！

②身体を洗う時に石鹸をつけてゴシゴシしない

柔らかい布のタオルを使用して、皮脂の流出を防ぎましょう！

③熱いお湯・長湯に注意

身体が温まるとかゆみが増しやすくなります。

42度以下、15分ほどを目安にしましょう。



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

