

# なごみ通信

## お誕生日

# おめでとうございます！



2月15日(火)

なごみケアセンターで2月のお誕生日会が行われました。穏やかで笑顔の素敵な皆様。元気の秘訣を聞くと『元気になごみに来ること』『1人でいないで、なごみにきてみんなでお喋りすること』と教えてくださいました。これからも元気になごみケアセンターをご利用ください。

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

## 4月行事予定

1日:『なごみワイワイ感謝祭』

6日～10日:『お花見週間』予定

※昨年同様お花見を予定していますが、流行中のコロナウイルス感染症の状況によって行事内容を変更することがあります。

15日:『誕生日会』

18日～24日:『お楽しみ風呂ウィーク』



気を付けて！

# 寒い時期に増える体の症状



寒い時期に多い病気と聞くと、「インフルエンザ」や「ノロウイルス」のイメージがありますが、他にも気を付けたい身体の症状があります。春の温かさも近づいていますが、まだまだ寒さの残る3月ですので気を付けていきましょう！

## 冬の脱水

脱水と聞くと暑い夏のイメージがありますが、実は冬も注意が必要です！冬は空気が乾燥していることに加え、気温が低く、のどが乾きづらいため水分摂取量が少なくなりやすいのです。また高齢者はのどの渇きを自覚しにくいいため、水分を摂る機会が更に減ってしまいがちになります。

水分量が低下すると命にかかわる様々な病気につながる恐れもありますので食事の時に加え、起床・就寝等こまめに水分摂取の機会を増やすように心がけましょう。



## 皮膚トラブル

冬は空気が乾いているため皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥すると皮膚のバリア機能が低下してしまい、傷がつきやすく、褥瘡（床ずれ）ができやすくなります。そのまま放置すると発熱や膿を伴うようになり生命にかかわる大変危険な状態になります。

自分で体を動かすことのできない介護が必要な方は特に注意が必要です。

1日1回は全身の皮膚状態を確認するとともに、保湿ケアを習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう。



## ヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し心筋梗塞や脳梗塞、めまい等の症状が現れ、突然死の原因となることもあります。冬は暖房を使用することで部屋と部屋の温度差が大きくなります。

体は気温の変化に合わせて体温調整しようと血圧が上がったり下がったりするため

ヒートショックが起きやすくなります。高血圧などの持病を抱えている方は特に注意が必要です。

しっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯に浸からない、長湯しすぎないといったことにも気を付けましょう。

浴室やトイレといった気温が低くなる部屋は注意が必要です。



弥彦村

カフェ alegre(アレグレ)



バゲットサンドに使用しているレタスが水耕で栽培したものです。とっても美味しいですよ！

燕市

直売所ほのか



燕市

ウオロク燕店



直売所ほのかとウオロク燕店にはスプラウトニンニクが販売されています♪



なごみの水耕で作った野菜を購入できたり、食べられるお店が増えてきました。ぜひご賞味ください。