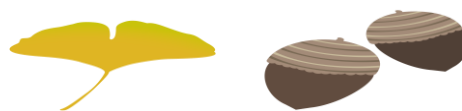


天寿荘だより



令和5年 10月号 No.392

食欲の秋、実りの秋になりました。朝晩は肌寒さを感じるようになりましたがまだまだ日中は汗をかくほどの暑い日もあります。寒暖差があるこの時期は特に体調を崩しやすくなりますので体調管理には十分気を付けてください。その為にはバランスの良い食事を食べて、十分な睡眠をとり、適度な運動を心がけましょう。



【9月の活動件数 101件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 2件
- ・生活管理指導員派遣 0件
- ・生活管理短期宿泊 0件
- ・緊急通報システム 0件
- ・紙おむつ支給申請 0件

●訪問・相談業務

- ・高齢者実態把握 0件
- ・医療・介護に関すること 95件
- ・その他 4件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘

天寿荘在宅介護支援センター

電話74-3100

直通74-4818

坂井賢一 村島勲 江口千昭 松岡小織





天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

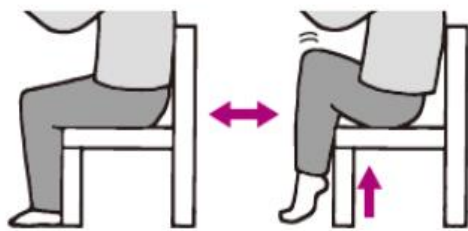


令和 5年 10月号 No.199

運動がしやすい季節にもなってきました。自宅で椅子に座っている時、病院の待合室等にいる時などに気軽に出来る簡単な足の浮腫み(むくみ)予防体操をご紹介しますのでお時間がある時に行ってみてください。

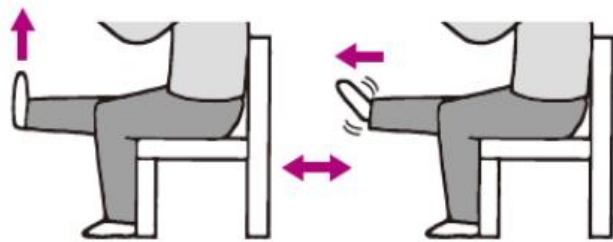
※浮腫み(むくみ)とは…医学用語では浮腫(ふしゅ)と言いますが、むくみは皮膚の下に水がたまった状態です。よく起こる場所は膝から下の足、足首、足の甲、目のまわりなどです。足の浮腫みの原因は座っている時間が長いなどの生活習慣のほかに病気や薬の影響も考えられますので浮腫みが気になる時はかかりつけの先生へご相談ください。

かかと上げ運動



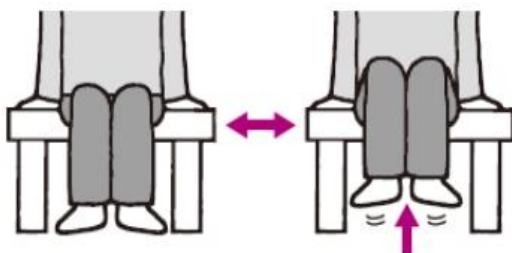
5回2セット

足首の前後運動



4秒ずつ2セット

足弾ませ運動



イスに座って両足ジャンプ。10秒2セット

足指のグーパー運動



足指を開いたり閉じたりを5回2セット