



天寿荘だより

令和6年 1月号 No.395

あけまして
おめでとうございます

昨年はいろいろとお世話になり心より
お礼申し上げます
新しい年が一層お幸せでありますよう
お祈り申し上げます

令和6年 元旦
社会福祉法人 天寿会
常務理事 古川 伸子

【12月の活動件数 95件】

●申請手続き代行

- ・配食サービス・見守り事業 0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 92件
- ・その他 3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

坂井賢一 村島勲 江口千昭 松岡小織

電話74-3100

直通74-4818



天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

は つ ら つ

令和 6年 1月号 No.202

寒の入りとともに、寒さも一段と厳しくなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。寒い時期の健康リスクから高齢者を守るポイントを紹介いたします。



健康リスクとして考えられるもの

○冬場に激増「ヒートショック」

急激な気温差によって血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を起こす現象です。

○感染症

寒い時期に流行する感染症が、季節性インフルエンザや感染性胃腸炎などです。



○肩や腰、膝の痛み

寒さにより体がこわばると、血液の巡りが悪くなり血行不良を引き起こします。

○脱水

暖房の入った乾燥した部屋では皮膚粘膜、通常の呼吸から水が失われます。

○皮膚の乾燥

皮脂の分泌が減った高齢者の肌は、肌を守るバリア機能が低下した状態です。

☆日々気をつけたい5つのポイント☆ 寒い冬を乗り切りましょう！！

○入浴時、脱衣室を温めお湯の温度は41度が適温。

○マスクを着用しうがい手洗い徹底。

○適度な運動を心がける。

○部屋の湿度を保つ。

○水分とタンパク質を摂取。

