

愛の家 甲斐長塚 通信

Vol.07
2024

今月のベストショット！



ホーム長より



いつもお世話になっております。
いよいよ過ごしやすい季節となりました♪
甲斐長塚も10月でようやく満床となりました☆皆様ありがとうございます!!と
思ったのも束の間…。体調不良で退居が
出てしまい、また空室1部屋となってしま
いました。(;ω;)ウウウ
それはさておき!!秋めいた季節を入居者
様と思いっきり満喫したいと思います♪
今月紹介するスタッフは「田辺雄三」さん
です!

【冷え性の人は頭痛になりやすい? 頭痛になる仕組みや 対処法を紹介】

「寒くなると頭痛がする」ということはありませんか?
もしかしら頭痛の原因は、冷え性かもしれません。そこで本記事では、
冷え性の頭痛について以下の点を中心にお伝えします。

冷え性とは

冷え性とは、手足や体の全体が冷えることによって生じるつらい症状のことです。病名ではなく診断上は問題ありませんが、何らかの原因によって体が冷えることで体に不調があらわれます。冷え性になると、周りの人が寒さを感じていないときでも体が冷えるようになります。季節を問わず、暑い時期でも冷えを感じるのが特徴です。冷え性には4つのタイプがあり、それぞれ症状や原因が異なります。冷え性のタイプとして、次の4つが挙げられます。
・四肢末端型・全身型・内臓型・下半身型

冷え性と頭痛の関係性

頭痛には「緊張性頭痛」と「片頭痛」があります。血行が悪くなることで生じるのが緊張性頭痛です。冷え性になると、血行不良で首や肩がこりやすくなります。こりがひどくなり、首や肩が緊張すると緊張性頭痛になってしまいます。冷え性が原因の頭痛対策/食生活の見直し/十分な睡眠をとる/体を温める/マッサージ・ストレッチを試す/漢方薬を試す

続きは下記QRコードより、健達ねっとのページをご覧ください ↓

健達ねっと

家族の介護と健康を支える学研の情報サイト



スタッフ紹介

田辺 雄三



初めまして! 田辺です。
愛の家で9年認知症ケアについて日々学んでいます。
趣味は釣りで千代田湖に良く出掛けます!
釣りはしますが魚は食べられません(笑)
どうぞよろしくお願いいたします♪

「食レポ紹介」

今月の食レポは
「スナック 菜」です☆

毎度ラーメン特集の私が何故?今回スナックの紹介なのか…。それはなんと!うちの職員のお店なんです!!!(^o^)
雰囲気も良くママが面白くて最高です♪そして何とお隣の某有名ラーメン店のラーメンがここでも食べられるのです!!♡結局またラーメンの話か(笑)
是非皆さん一度足を運んで下さいね(^_^)☆



愛の家グループホーム甲斐長塚
山梨県甲斐市長塚363-1
空室あと1部屋! 055-268-2833
ご相談ください

