

愛の家通信

Vol.77

2月になりました。
皆様健やかに過ごしてでしょうか。



一年の中でも最も冷え込みが厳しい季節です。

朝夕の温度差に気を付けて暖かい春をお迎え下さい。

トピック～ごちそうレク

1/20(火)は毎月恒例のごちそうレクでした。
今回のメニューは寒い季節にピッタリの「ク
リームシチュー」。
入所者の皆様の笑顔が印象的でした。



次回のごちそうレクもお楽しみに♪

コラム①～寒暖差疲労に注意を

今年是比较的暖冬の予報が出ており、日中は例年に比べると暖かい日が続いています。

反面、朝夕は急激に冷え込む事から寒暖差による体調不良が懸念されます。

寒暖差疲労の代表的な症状



寒暖差疲労予防として心がけて頂きたい事

- ① 3つの「首」(手首・足首・胸首)を冷やさない
- ② 深呼吸して自律神経を整える
- ③ 天気の良い日は太陽の光を浴びる

コラム②～災害に備えて

数年以内に南海トラフ巨大地震が起こる確率は約80%とされています。

「もしも」の時に備えて室内の整理整頓や自身の身を守る工夫をしましょう。



今年も早ひと月が過ぎました。

これから東京も本格的な冬の訪れを迎えます。

天気の良い日は散歩やウォーキング、レクリエーションに参加する等、身体を動かすように心がけ、夜はしっかりと睡眠を取って暖かい春の訪れを皆様と共に迎えられるようスタッフ一同願っております！