

白寿の海風冬号

鹿児島県 桜島の写真です。

疲れが取れる「正しい入浴法」

お風呂の「効能」について

湯船につかって体が温まると、血行が良くなり、栄養や酸素が全身へと運ばれ、疲労回復を促進する。

水圧によるマッサージ効果で下半身にたまった血液を押し上げられ、足の疲れやむくみを取る作用が期待できる。

入浴中は、体重を支えている筋肉や関節への負担が軽減される。

大切なポイントになるのが「温度」境界線は42℃

- ① 肩こりや腰痛改善には41℃以下で10分。
- ② 呼吸器改善には、42℃で5分。
- ③ 冷え性の改善には、41℃以下で15分。



安全なお風呂の入り方

・熱いお湯に急に入ると血圧が一気に上がり、血管や心臓に負担がかかるので、最初に温度の低いお湯に入る。熱ければ、まず腰までつかり、苦しくなければ胸まで入る。長湯は禁物。

・入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。

・湯船から出る時は、ゆっくり立ち上がる。血圧が急に下がるのを防ぐ。

元気カプセル！ ゲンキの時間 ドクター早坂信哉氏引用

佐世保市主催 大久保・清水地区 介護教室

平成29年11月25日 土曜日 会場 清水地区公民館 13時半から15時半
 ～身近な高齢者が認知症になったらどうしますか？～

多くの方にご参加頂き、ありがとうございました。



上に写真が
 佐世保白寿会 認知症対応型通所介護
 ドリームケア大湯、ドリームケア日野職員
 による寸劇を行いました。

左の写真が
 佐世保白寿会 認知症対応型通所介護
 ドリームケア横尾 小林所長による
 コグニサイズ紹介
 参加者と共になって実践を行いました。

白十字グループ クリーンウォーキングを実施しました。

平成29年11月26日(日曜日) 9時集合～11時 場所白寿荘周辺(約5Km)

CSR(社会貢献活動)の一環として、ゴミ拾いを行いました。ご協力頂き、ありがとうございました。



天候は、曇りでしたが……
 雨が降らずによかったです。
 1位 たばこのすいがら
 2位 ペットボトル
 ……が多かったようです。

参加者には豪華☆弁当がついてきました。
 大変好評！左がお子様用右が大人用です☆



・在宅介護に関するご相談 ・介護保険の説明・市役所への申請代行
 ・居宅サービス計画書の作成・施設入所のご案内

社会福祉法人 佐世保白寿会 白寿荘
 指定居宅支援事業所

長崎県佐世保市鹿子前町904-1

TEL:0956-28-0110

FAX:0956-28-1610

発行日 2017年12月1日 VOL 2

