



# ファルマコム便り



今年も残り少なくなりました。師走というように、何かと忙しく毎日が過ぎていきますが、だからこそ心にゆとりを持ちたいものですね。皆さまにとってどのような1年だったでしょうか？この1年を振り返りながら、来年も幸せな日々が訪れますようにお祈りいたします。

## ＝「インフルエンザ予防接種」はお済みですか？＝

予防接種の奨励期間は12月31日までとなっていますので、接種を希望される方は早めに受けましょう。

## ～「入浴」を楽しみましょう！～



入浴は身体を清潔に保ち、気持ちやゆったりするだけでなく、血行を良くし新陳代謝を向上させるため、床ずれ防止や関節が柔らかくなるなどの効果も期待できます。

- ★寒い時期は、脱衣所や浴室をあらかじめ十分に温めておきましょう。
- ★40度くらいのぬるめの湯温で、入浴時間も短めにしてのぼせないように気をつけましょう。
- ★体調が悪い時、飲酒後や食後すぐの入浴は避けましょう。
- ★入浴前後に水分を摂るようにしましょう。

### ① かけ湯で体を温めてから

湯船に入る際には、足先、腕と、心臓より遠い場所からかけ湯をし、少しずつ体を温めてから入るようにします。また、浴室内もあらかじめ温めておき、湯温との温度差を少なくしておきます。

### ② 半身浴の効果

全身浴に比べると心臓への負担が少ない為、お勧めの入浴法です。ぬるめのお湯にゆっくり入ることで体が芯から温まり、正常な血行が促進されるため、疲労回復や不眠、冷え性や腰痛の解消にも役立ちます。

### ③ 一番風呂は身体に良くない？

一番風呂を利用する場合は、入浴剤を入れると湯の肌ざわりが良くなり、皮膚への刺激も少なくなります。また、心地よい色や香りに包まれるため、気分もよりリラックスできます。

※入浴後は、筋肉や関節が柔らかくなっているので着替えなども入浴前より楽にできます。同様に入浴後のリハビリは効果が高くなります。



足取られ 転んだ先に 空サイフ

(シルバー川柳より)

◎ファルマコムでも川柳を随時募集しています！お便りに掲載させていただきますので、担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ。



**ファルマコム(株)介護支援事業所**  
 〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
 電話 099-258-1314  
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp>

1月のこよみ  
 1/1 年賀、初詣  
 1/7 七草  
 1/11 鏡開き  
 1/13 成人の日  
 1/26 文化財防火デー

