令和8年 11月号

ファルマコム便り

木々の葉も色づき始め、朝晩の冷え込みに冬の訪れを感じる季節となりました。11月7日には暦の上で冬に入る「立冬」を迎えます。日中は過ごしやすくても、朝晩は急に冷え込みますので、暖かな上着やひざ掛けを準備して、体を冷やさないよう温かくしてお過ごしください。
この時期は空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節でもあります。
手洗い・うがいやこまめな水分補給を心がけ、今月も温かくお元気にお過ごしください。

急な寒さに注意！お風呂場での“ヒートショック”を防ぎましょう

寒さが本格化する11月以降、特に増えるのが脱衣所や浴室での「ヒートショック(急激な温度変化による血圧の変動)」事故です。正しい対策で安全に入浴を楽しみましょう。

①脱衣所と浴室を事前に温める
入浴前にシャワーで湯船にお湯を張るか、小さな暖房器具を置いて脱衣所との温度差を減らしましょう。

②お湯の温度は「41度以下」・長湯は禁物
熱すぎるお湯は心臓に大きな負担がかかります。
お湯の温度は41度以下に設定し、浸かる時間は10～15分程度にとどめましょう。

③入浴前後の「コップ1杯の水」
入浴中は汗をかき、水分が失われます。
血液がドロドロになるのを防ぐため、入浴前後に水分補給をしましょう。

④ 湯船から立ち上がるときはゆっくり
急に立ち上がるとめまいを起こすことがあります。
手すりや湯船の縁をしっかり掴み、ゆっくり立ち上がりましょう。





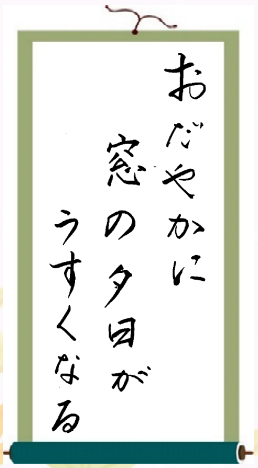
★「温かい鍋・根菜料理」で免疫力アップ！

・根菜類（大根・人参・ごぼう・レンコン）
体を温める効果が高く、食物繊維も豊富でお腹の調子を整えます。
・具だくさんのお鍋や汁物
お肉や魚（たんぱく質）、野菜、豆腐を一度に手軽に摂ることができます。
噛む力、のみ込む力に合わせて食材を小さくカットして楽しみましょう。

“身近なサイバー攻撃・情報漏洩への注意”

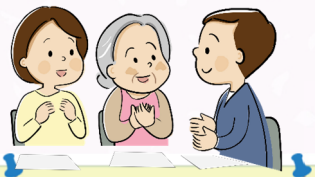
①身近な危険の周知　大手企業や公的間を装ったフィッシング詐欺メール・SMSが急増しています。
②実践的な対策　「心当たりのないメールのリンク(URL)や添付ファイルは開かない」
「個人情報や暗証番号を安易に入力・返信しない」など
③ご家族・ケアマネへの相談
「怪しい」「おかしいな」と感じた際は一人で抱え込まず、
ご家族や身近な地域包括支援センター、もしくは担当するケアマネジャーにすぐ相談してみてください。





←「しのぶ１００」様の作品です

★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！



ファルマコム株式会社 介護支援事業所
〒890-0064
鹿児島市鴨池新町5番1号　鴨池ACアネックス1F
TEL:099-258-1314　FAX:099-258-1315
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ:http://www.pharmacom.jp/care/

12月のこよみ

1日　映画の日
8日　針供養
22日　冬至
25日　クリスマス
31日　大晦日

９月末現在　利用者　３６０名　サービス提供事業所　２４５ケ所