



はなその小規模便り



福は内



バレンタインデー



3月 ワンポイントアドバイス

今回のテーマ

『季節の変わり目に注意すること』



冬から春へと移り変わるこの時期は、気温の変化が大きく、高齢者にとって体調管理が難しくなります。

- ① 寒暖差に気をつける
- ② 花粉症対策
- ③ 転倒に注意

季節の変わり目は、ちょっとした注意が健康維持につながります。無理せず、体調を見ながら春を迎えましょう！

③の転倒予防の体操、運動を紹介します。

おすすめの運動：ウォーキング

20～30分程度、無理なく自分のペースで歩くことがポイントです。体を温め、血流を促進することで免疫機能が向上し、体調を整えやすくなります。

●ストレッチで体を整える

季節の変わり目には、気温の変化により筋肉が硬くなりがちです。特に朝晩の冷え込みが増してくると、筋肉がこわばり、肩こりや腰痛を引き起こすこともあります。こうした体の不調を防ぐためには、簡単なストレッチを取り入れることが有効です。

★ご不明な点は看護師竹林、矢取まで

お知らせとお願い

熊本県内で、今後も新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスの感染が懸念されます。

新型コロナウイルス、その他感染症防止対策として、皆様に安心してサービスを利用して頂けるように、今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

皆様にも引き続き、

- ① 「ご家族様の体調・周囲の感染状況」
- ② 「県外への行き来や接触」の確認を行わせて頂き、感染情報などがありましたら情報の提供・ご理解ご協力の程、宜しくお願い致します。

◎ご自宅でも換気や手洗いの徹底、マスクの着用などの基本的な対策をお願いします。

◎冬に流行する感染症として、ノロウイルス感染症もありますので、食事をされる際は、食材の十分な加熱や召し上がられる際の手洗いがいもしっかりと行いましょう。

3月豆知識

春一番で花粉の大量飛散に要注意！！

「春一番」と聞くとそろそろ春がやってくるんだと実感できますね♪

日本全国共通の気象情報かと思いきや北日本(北海道・東北)と沖縄は「春一番」は発表されないそうです！！

理由は、暖かく強い風が吹いたとしてもそのあとの気温の変化がないからなんだとか・・・

●春一番で花粉は一気に本格化のおそれがあり、花粉症の方は苦しい時期になってしまいます。

「外出時のマスク」

「洗濯物や布団の外干しはやめる」

「花粉用のメガネ」をつけるなどの対策

「帰宅後はコートは、玄関付近にまとめる」

「室内に花粉を持ち込まない習慣を作る」

近年は花粉症の自覚がある人が全体の半分が辛い思いをしているので、

今まで、花粉症になっていない方も、上の項目に注意をしてみるのはいかがでしょうか？

3月の行事予定

- ・梅林見学
- ・創作活動
- ・ひな祭り
- ・誕生会

はなそのケアセンター

〒860-0072

熊本県熊本市西区花園7丁目25-23

TEL: 096-359-3399

FAX: 096-359-3330

http://www.shunkokai.jp

