



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です



冷えも、着ぶくれも危険!

体が冷えると筋肉がこわばり、身体を動かしくくなります。反面、寒いからといって厚着をすると、服が邪魔をしてさらに動きにくくなり、転倒の原因になることがあります。

服を着るとあたたかいはなぜ?

人体は筋肉や内臓を動かすことで常に熱を作って、体の外に放出しています。服を着ると、体から出る熱を閉じ込めることができますので、あたたかく感じます。

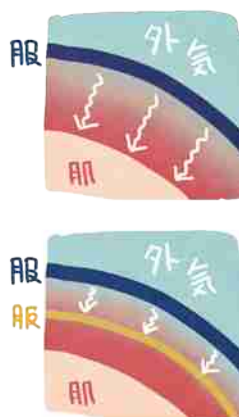


分厚い1枚より、薄手の重ね着

分厚い服1枚を着ていれば、見温かく脱ぎ着も楽なようですが、動きにくい上に、服の中の空気の層が直接外気で冷やされてしまいます。

薄手の服を重ねて暖かい空気の層を何重にも作ると、外気の冷たさが肌まで届きにくくなります。

また、重ね着なら気温に合わせて脱ぎ着することで体温調節ができます。



肌着はピタリ、上着はゆったり

肌に直に触れる下着は、体に適度にフィットして吸湿性の良いものを選びます。窮屈すぎるものは、血流を妨げたり手足を曲げ伸ばししにくくなるので避けましょう。

重ねて着る服は、体との間に空気の層を作るように、少しゆとりのあるものを。起毛素材など、空気をたくさん含むものが効果的です。

3つの「首」で体温調節

首・手首・足首の3つの「首」は、大きな血管が体の表面に出ている部分です。体温を下げないように、マフラーや手袋、レッグウォーマーなどの防寒具でそれぞれ温めます。

また、3つの「首」は服が開いている部分なので、服の中の温かい空気を閉じ込めるのも効果的です。暖房の効いている部屋や乗り物の中で防寒具を外せば、温かい空気が服の外に出ていくので、簡単に体温調節ができます。

動きやすさをチェック

重ね着すると服どうしが擦れて動きにくくなる場合があります。なめらかな素材の肌着なら、重ねた服にひっかかりにくく、動きを妨げません。

また、似たような大きさの服を重ねると、1枚の分厚い服のようになってしまい、腕や足の曲げ伸ばしがしにくくなることがあるので注意が必要です。

裏面は「おさらい・冷え対策」





つづき
もう一度おぼろい
家の中で気を付ける

冷え対策

暖房は足元から

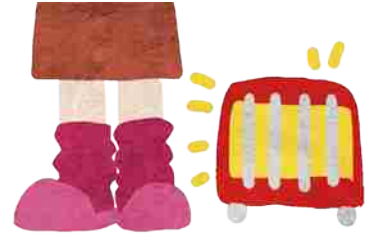
温かい空気ほど上に上がり、冷たい空気は下に留まります。頭は暖かくてブーツとのぼせるのに、足元は冷えたままになってしまふのはこのため。エアコンの風向を下向きにしたり、扇風機などを上に向けて、天井近くの温かい空気を下におろす工夫を。

室内と室外との温度差に注意

暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮し、血圧が上がります。部屋から出るときは、必ず上着を一枚羽織つて寒さ対策を。特にトイレは要注意です。用を足す動作だけでも血圧が大きく上下するので、いつも以上に寒さに気を付けて。

浴室は先にあたためて

浴室は他の部屋と比べて冷えやすく、事故も起こりやすい場所です。脱衣所にも暖房器具を置き、浴室は浴槽の湯やシャワーの湯気で浴室全体を温めて、体への負担を減らしましょう。



趣味

いろいろ

No.07

墨彩画



上：富士に鶴。お正月らしい絵柄ということで選んでいただきました。下：当麻寺の雪囲い。

墨彩画とは、墨と顔彩を使った水彩画。旅した先の風景をおさめたスケッチや写真を元に、思い出を織り込んで描かれています。(茨木市・橘良子様)

大みそかには紅白歌合戦を見つつ、年越しそばを食べながら、おせちをつまみます。そして迎えた正月、録画した「笑ってはいけない」を見つつ、すでに飽きたおせち料理はクワイをなんとか我慢して食べ、餅がのどに詰まらないようによく噛み、逆に人参はあまり噛まずに、ごまめが歯ぐきに刺さらないように注意しつつ食べるなど、苦労しながらなんとか早いうちに食べきります。でも実家に行くときまたおせちを食べさせられます。餅はすぐにはなくならないので、正月の残り物と二緒にしばらく食べ続けることになりま。

所長コラム オオブタ日記



次に十日戎では、屋台を食べ歩きます。これまでの間いろいろなものを食べ続けるので、もちろん太りますが、年末年始はみんな太るものなので安心して下さい。みんな太れば目立ちませんし。迷うのは新年の挨拶です。十五日くらいまでは良いのですが、それを過ぎると新年のあいさつをした方が良いのかどうかわからないので、とりあえず人目を避け、月末ころに何事もなかったかのように普通に挨拶をします。こうして1月が終わり、その後あつという間に年末を迎えるのですな。おせち料理の蓋は玉手箱の蓋と同じなんです。うねえ。



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



デザインラボ
ユイネット

- Web/Blog サイト作成
 - 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
 - メニュー / 広告物などの作成
 - 各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

1月号 2013年1月5日発行 第15号
企画・編集 宮田なつ子 制作・発行 有限会社ゆいまーる