



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

お風呂で

あたたまろう

温熱効果

お湯で体を温めると、体温が上昇し、血管が広がって血行が良くなります。39℃程度のぬるめのお湯ならリラックス効果も。42℃以上の熱いお湯は刺激が強いため、逆に血管が収縮し緊張状態になります。

水圧効果

水中では体に常に水圧がかかり、足元に滞っていた血液を上へ押し上げ血行を促進する効果があります。ただし、内臓にも水圧がかかるので、心臓や肺に病気が有る場合は、お湯が胸から下になるように気をつけて。

浮力効果

お湯の中では浮力がはたらき、体が浮きます。この作用を利用して、動きにくくなっている関節を動かす等の運動ができます。



体が冷えがちな冬は、外から熱を取り入れることも大切。お風呂は、清潔を保つだけでなく、体を温め健康を維持するのに役立ってくれます。

寒暖差が危険

ヒートショックにご注意

ヒートショックとは、急激な温度変化による体への影響のこと。寒い浴室で急に熱いお湯につかると、血圧や脈拍が急変し、心臓や血管に大きな負担が掛かります。入浴中の突然死や溺死の原因にもなる怖い症状です。

対策 脱衣室と浴室をあたためる

ヒートショックの防止には、浴室の気温とお湯の温度差を少なくするのが有効です。脱衣室は小型の暖房器具で暖め、浴室は入浴前に浴槽のフタを外しておきます。湯気で浴室を温めるだけでなく、お湯の温度を下げるのにも効果的。

足湯

足湯で足を温めるだけでも、体全体を温めてリラックス効果が得られます。服を着たまま、室内でもベッド上でも手軽にできるので、浴室に移動できない方や、心臓などの内臓への負担を軽減したい方にもおすすめです。



再び急増！ 高齢者を狙う 消費者トラブル

訪問買取り

着物や食器・骨董品などの買取りとして電話で勧誘し、訪問すると強引に貴金属などを買取っていきます。別名押し買い。電話口ではやさしそうな女性が対応しますが、実際に訪問してくるのはほとんど男性です。

振り込め詐欺

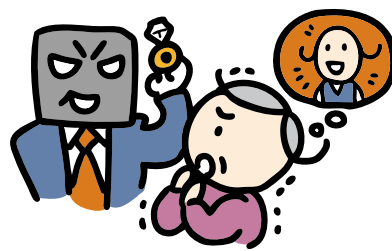
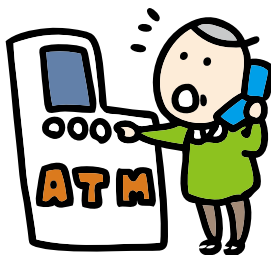
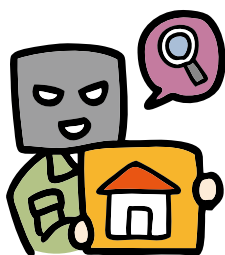
公的機関などの職員を装い、「払い過ぎた医療費や社会保険料を還付する」と言ってATMを操作させ、気づかないうちにお金を振り込ませます。最近は手口が巧妙化したオレオレ詐欺も再び増えています。

リフォーム勧誘

「点検商法」という問題商法のひとつ。無料点検と称して家を診断し、床下換気扇の設置やシロアリ駆除などを勧めてきます。

少しでも怪しいと思ったら、すぐ相談を！

かかってきた電話に少しでも「おかしいな」と感じたり、不審な勧誘を受けたりした場合は、必ず誰かに確認や相談をするようにしましょう。



▲(上)高槻戎神社。毎年1月9～11日にはえびす祭で賑わう。(下)縁起物の熊手。

十日えびす

えびす神に一年の無事を感謝し、五穀豊穡、大漁、商売繁盛を祈願する「えびす講」。一月十日や十五日とその後に行われる祭は「十日えびす」と呼ばれ親しまれています。

正月に久しぶりに両親らとお世ちを食べていると、なんか昔を思い出してき

すね。子供の頃はちやぶ台でおひつのご飯を食べたのですが、最近の若い人はちやぶ台はキレた親父

がひっくり返すものくらいしか思わないでしうねえ。

そういえば、昭和の時代には普通だったものが、今の若い人は誰も知らないというものが多

所長コラム オオブタ日記



くありますな。チャンネルを回すテレビ

が、おつりが来る便所、ロバのパン屋、ミネソタの卵売り(売りに来る卵屋)、洗板、ポンプのような噴霧式殺虫剤、歯

のが生み出されてきたのですねえ。

でもね、ワタシ自身は全然進歩してませ

え。いまだにテレビのチャンネル回

してと言ってますし。

ころの二ヶ所穴を開けま

す。8ミリなどはビデオカ

メラではなく、一コマずつが

大量に写されたながーい

フィルムでしたよ。部屋を

暗くして、白いスクリーン

に映すんですな。そういった

ものがあって今の便利なも

のがあるって今の便利なも

ゆいまーる

有限会社ゆいまーる

居宅介護支援・訪問介護
通所介護・介護タクシー

ゆいまーる
ケアセンター

ゆいまーる
ケアセンター総持所

デイサービス 結

茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル1F
TEL: 072-601-0696 / FAX: 072-601-0697

茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F
TEL: 072-601-0007 / FAX: 072-601-0875

茨木市沢良宜西2丁目2-7
TEL: 072-667-5501 / FAX: 072-667-5502

Yuinet

デザインラボ ユイネット

- ・ホームページ制作・管理
 - ・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/>