

ふくろく通信

2016年6月号

ツジ薬局(ドラッグ部門)

- 消化剤をのむことが多い方
- 運動すると胃がチャポチャポする方
- 気がつくとき手を胃に当てている方
- 下痢や軟便傾向の方



¥880+税

そのような方へ、余分な水分を排出するとともに水っぽくなった胃腸を乾かすという考え方の処方です。下痢や軟便などを止めるのではなく、原因をとり除くことで改善していきます。

おなかの調子が悪いとどうしても水分を制限してしまいがちです。OS1等の適切な水分をきちんと取り、暑い季節を乗り越えて行きましょう！



北部マッサーヂ治療院

暑さが日ごとに増してまいりましたが皆様お元気にお過ごしでしょうか？



梅雨の時期になると、本来汗となって出るべき水分が身体の中にもこもってしまい、それが冷えの原因となり、関節の痛みを相談される方が多くみられます。適度に身体を動かし、全身の血行を良くして、身体を冷やさない事が大切です。どうしても雨が続きと外出の機会が減り運動不足になりがちです。

適度な運動を心がけて梅雨の時期を気持ちよく過ごしましょう！

『転倒予防と姿勢の維持に必要な筋肉を鍛える運動』

- ①  座って背中を伸ばした状態で真っ直ぐ真上に膝を
- ②  左右交互に3~5秒間足を上げた状態を保持します10回を目標に

住宅型有料老人ホーム ふくろく「入浴の効果」

日増しに気温が上がり、汗ばむ季節になってきましたね。シャワー浴で簡単に済ませがちですが、入浴には3つの優れた健康効果があるので、お風呂に浸かる習慣をつけましょう。

☆温熱作用によるもの☆

血流が良くなり、体内の老廃物や疲労物質を除去して疲れが取れます。内臓の働きを助け、自律神経をコントロールする作用もあります。

☆水圧作用によるもの☆

水圧で足にたまった血液が押し戻され、心臓の働きを活発にし、血液の循環を促進します。心肺機能も高まります。

☆浮力作用によるもの☆

体重は約9分の1程度になるので筋肉や関節の負担が減り、緊張からくる脳への刺激が減少します。入浴は身も心もリラックスするのに最適ですよ！



ツジ薬局

訪問介護事業所ふくろく

「衣替え」

衣替えの季節になりましたが、皆様準備のほうはいかがでしょう？暖かい日と寒い日が入り乱れる時期となり体調を崩しやすい季節となります。羽織物などで体温調節を行い健康に毎日過ごしていきましょう。5月といえば、端午の節句ということで、鯉のぼりの箸入れを製作し昼食時使用させて頂きました。

母の日には、フラワーペーパーのバラを作り女性のご利用者様に御配りさせて頂きました。

寒暖の激しい時季ですので体調管理に気を付けていきましょう！



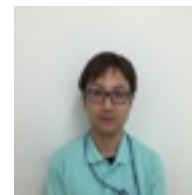
ツジ薬局清須店
店長
高木 翔太



北部マッサーヂ治療院
院長
田中 豪



住宅型有料老人ホーム
ふくろく
施設長
伊藤 智淑



総介護責任者
訪問介護事業所管理者
村上 大樹