

かわらばん



H28年11月号

乾燥する季節がやって来ました！

部屋の乾燥に気を付けましょう。部屋の湿度は40～60%を目安にします。40%以下になると目や肌、喉の乾燥を感じるだけでなく、インフルエンザウイルスが活動しやすくなります。反対に60%以上になるとダニやカビが発生するようになります。

そして肌への保湿も忘れずに！乾燥から体が痒くなったり、乾燥肌になりがち。ついつい寒くて熱いお湯での入浴をしがちですが、かえって乾燥を招きます。ぬるめのお湯に20分ほど浸かり、入浴後は保湿・水分補給をしましょう。洗顔もゴシゴシ洗うと肌に負担を掛けますのでやめましょう。また、夏でなくても紫外線はたっぷりの浴びています。冬でも紫外線対策をきちんとして外出しましょう。

最後に、乾燥は意外にも睡眠と関係します。大切なのは寝る時間でなく「寝始めてから3時間をいかに深く眠るか」です。就寝からの3時間で深く眠り、しっかりと成長ホルモンを分泌してお肌を回復させましょう。冬は乾燥する季節と諦めず、今年の冬は目指せ乾燥知らず！

福島ウェルは 寝たきりゼロ～0～ を目指します！！

現在、厚生労働省でも“出来る限り住み慣れた地域で療養すること”が出来るよう、在宅での医療を推進されています。

福島ウェルでは厚生労働省公認のマッサージ師（国家資格保持者）が施術を担当します。マッサージはもちろん、リハビリにも力を入れておりますので、安心してお任せ下さい！

（事例）寝たきり要介護者 女性

70歳（サービス開始時）

週3回のご利用で、まずはマッサージにて筋力向上をした後、徐々に全介助にて立ち上がり・スクワットなど歩行に向けての機能訓練を開始しました。5年間利用を継続されておりますが、現在は介助しながら歩行出来るまでに回復されました。

利用開始時の年齢やご本人様のやる気・周囲の協力も必要ですが、福島ウェルと一緒にお手伝い致します！！



シクラメン通信



ついに再開しました！シクラメン通信！
当社のシクラメンは夏越しの間も葉が生い茂っていて、枯れる様子が全くありませんでした。現在の様子はというと…小さな葉っぱもたくさん顔を出しており、蕾と思われるものが1つ顔を覗かせています♪夏越しをしたシクラメンは開花時期が少し遅れるようですので、気長に待ってみたいと思います☆



シクラメンの蕾！？

リハビリマッサージについて詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。

◆ホームページ URL◆

<http://fukushima-wel.jp>

訪問リハビリマッサージの

福島ウェルフェアサービス

郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700

FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・
菊地・箭内・谷・渡部

かわらばん
リニューアルしました♪

