

# ケアマネだより



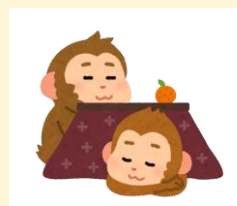
社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪

経営方針：おもいやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

雪が降って魚沼らしい景色となりました。今年も皆様には大変お世話になりました。利用者様と介護者様の優しさや、サービス事業所と医療職の皆さまの熱意と温かな対応に、私たちも励まされ力を頂きました。皆様の健康と幸せを願い、心より感謝申し上げます。

年末年始、大切な人(離れていても)との絆を深める良い日々にしてください。

今回、ケアマネだよりでは「冷え対策」と「研修医、医学生」について紹介します。



## Let's 温活<sup>(おんかつ)</sup>!

温活とは体を温める活動のこと

冷え性は血行が悪くなっている不調サイン

手足が冷たい、温めてもなかなか温まらないなどを見逃さずに対策しましょう。



### 外側から温める

体の中心にある「お腹」や、下半身(特にふくらはぎ)を温めることで効率的に全身をケアできます。お腹は使い捨てカイロ、足元はレッグウォーマー、湯たんぽ等。 ※低温やけどに注意しましょう。

### 筋肉をつけて内側から温める

筋肉量が多いと熱が作れるため体が冷にくくなります。お尻や太ももなどの大きな筋肉を鍛えてみましょう。スクワットやもも上げなどのトレーニングはもちろん、椅子に座っている時内ももに本を挟んだり、歯磨きする時つま先立ちをする等「ながら運動」でも OK。



### 身体を温める食べ物を摂る

冬が旬の食べ物は、体を冷やさないだけでなく、風邪の予防にも役立ちます。例：りんご、ごぼう、にんじん、れんこん、しょうが、黒砂糖、玄米、そば、漬物、チーズ、海藻類、たらこ、ちりめんじゃこ、鮭、カニ、卵、赤身の肉や魚、紅茶、黒豆、シナモンなど。  
※紅茶にすりおろして乾燥させたしょうがを加えた紅茶は体を芯から温めます。コーヒーは体を冷やす食品なので、せめて黒砂糖やシナモンを添えてみてはいかがでしょうか。



当事業所は研修医の研修と医学生の臨床実習を受け入れしている事業所です。研修医とは、医師免許取得後、臨床医となるための研修を受けている医師です。学生は新潟大学医学部、岩手医科大学医学部の5年生です。利用者様の訪問時に同行させていただく場合は事前にご連絡しています。よろしくお願い致します。

