



あじさいだより

誠 和

2022. 3

Vol. 284

健康講座

【 む く み 】



むくみは、医学的には浮腫（ふしゅ）といい、皮膚の上から指で押すとへこんでしばらく元に戻らないのが特徴で、高齢者にも非常に多く見られる症状です。

●なぜ起こるの？（浮腫の原因）

①血液循環の障害による場合

- ・加齢による心臓機能の低下
- ・手足の冷え、筋力の低下（運動不足）

②病気の兆候による場合

- ・腎臓病、心臓病など



●浮腫にならないために（浮腫の予防方法）とケア

①心臓機能を向上させる

- ・適度な運動が有効

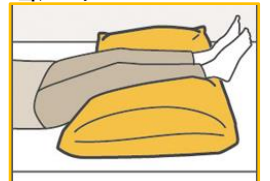
〔ウォーキング、足首曲げ運動など〕
ふくらはぎの筋肉を動かす運動

②昼寝をする

- ・10～15cm程度の高さのクッションの上に足を乗せて横になる

③手足を冷えから守る

④バランスのとれた食事



むくみの多くは一過性のものであり、あまり心配はいりませんが、病気が原因となるむくみもあるため、原因が見当たらない、ケアをしてもむくみが解消されない場合などは、早めに医療機関を受診しましょう。



【食事は元気のみなもと！】



加齢に伴う食欲低下は誰にでも起こりうる症状です。身体を動かしてエネルギーを消費することだけでなく、食欲への刺激や調整にも役立っています。で、脳のセンサーが刺激され空腹信号を送ります。身体を動かすこと以外にも食欲を高めるポイントが、活動量が少ない場合は「食欲」が生じにくいがあります。

①環境の工夫

できる限り、ひとりで食べずに誰かと一緒に食べましょう。また、テレビをつけず落ち着いた音楽を流すことで食事に集中できます。

②五感で食欲を刺激する

料理を作るときの音、料理の匂いなどを感じてもらい食欲を刺激しましょう。

③盛り付けの工夫

たくさんの量を一度に盛り付けず、量を減らして小分けにすることで、見た目の圧迫感がなく食べようという気持ちを起こしやすくなります。

食に対する欲求が低下したとき等、少しの工夫で「食べたくなる気持ち」を刺激することができます。



第10回介護職員初任者研修開講のお知らせ

●講座期間

令和4年4月9日
～令和4年11月26日
9:00～16:00
(科目により時間が違います)

●定員：20名（先着順）

※定員になり次第、
締め切らせていただきます。

●募集期間

講座開始の前日までにお申し込み下さい

●受講料：24,000円

※テキスト代 5,500円別途

下記のような方が受講されています

- 高齢化を控え家族介護に備えたい方
- ボランティアをしている方
- これから介護の仕事を考えている方
- 介護の基本を学びたい方

☆介護事業所に勤務している場合には、受講料免除の可能性がありますのでご相談ください。



開講 10周年記念価格

新年度園児同時募集！

研修スケジュール

※全日程「あじさいのおか牛窓」にて実施します。

研修時間も託児で安心。
詳細はご相談ください！

4月							5月							6月							7月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2		
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9		
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16		
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23		
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30		
8月							9月							10月							31								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	11月								
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1	日	月	火	水	木	金	土		
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8			1	2	3	4	5		
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	6	7	8	9	10	11	12		
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	13	14	15	16	17	18	19		
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29	20	21	22	23	24	25	26		
														30	31								27	28	29	30			

詳細は、あじさい事務局までお問合せください（0869-34-6366）

お知らせ

あじさいだよりはホームページからも読むことができます

「社会福祉法人 誠和 特別養護老人ホームあじさいのおか牛窓」ホームページ

<http://ajisai-s.or.jp/wp/>

あじさいだより

検索



QRコード