



医務室だより

第3回目 足のトラブル

ひざ痛 階段の上がり下りなどがつらくなる膝の痛みの原因は関節軟骨が磨り減ることによって起こる変形性膝関節症です。膝に掛かる長年の疲労や負担によって関節軟骨は摩耗します。体重増加やスポーツのしすぎも、痛みを悪化させる要因です。痛みがひどい時は、受診をお勧めしますが、足の筋力低下を防ぐような適度な運動をする、体重増加を防ぐなど膝に負担のかからない生活をしましょう。

むくみ 浮腫みは水分と塩分のとり過ぎ、体の冷え、睡眠不足、リンパの流れが悪くなるといったことから起こることがあります。立ちっぱなし、座りっぱなしのように同じ姿勢が続く場合も体内の水分が重力で足に溜まり易くなります。むくみを防ぐには、こまめなストレッチやマッサージ、塩辛い物を避け塩分を排出するカリウムを含んだ食品（スイカ、アボガド、きゅうり）を摂ると効果的です。

参考資料 健康生活向上マガジン 健康 Salad

看護統括 橋本 孝子



泉の杜祭り 開催のお知らせ

祭りに参加して頂く人に少しでも楽しんで頂ける様に、現在準備を行っています。
今年も、ご協力頂ければ幸いです。
是非、遊びにいらして下さい。

開催日：2019年10月19日（土）

時間：11：30 ～ 14：30

場所：1F フロア

当日は、ファミリー会のバザーや舞台ボランティアの方が来られ、一緒に盛り上げて下さいます！！



昨年の様子

過ごしやすい季節だからこそ、職員も一緒に楽しめる行事や企画を考えています。
少しでも皆さまの笑顔につながる様に支援していきたいと思ひます。

編集担当 2AB 米田奈美恵 2CD 平岡絵美



社会福祉法人 再命会

電話(代表)079-264-8170

FAX 079-264-8171

URL <http://www.izuminomori.com>

メールアドレス info@izuminomori.com

いずみのもり

2019年 10月号



夏の暑かった日々が終わりを告げ、さわやかな秋風と共に揺れる稲穂や彩あざやかな紙手の数々。高く澄んだ空を見上げると、思わず大きく深呼吸したくなるような過ごしやすい季節となりました。

ただ、寒暖の差も大きく、体調も崩しやすい季節でもあります。
体調には十分に配慮して頂き、食欲の秋、行楽の秋、祭りの秋を楽しんで頂ければ幸いです。

今回の10月号の新聞では、夏の思い出を共に振り返る内容となっています。



ユニットたより



暑さを吹き飛ばせるような行事を各ユニットで行いました！！



デイサービスたより



～日常の一コマを紹介します！！～



カラオケにて・・・



誕生日おめでとうございます



恒例の夏祭り！！

