

ゆうあ・あたたか通信

そっと手を差し伸べて

街の中でも紅葉が見られるようになって参りました。
お元気でお過ごしですか。「株式会社 ゆうあ」 です。

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

12月号
vol 24



あたたかな気持ちをおとけします

冬の感染症について

今年は早くもインフルエンザの流行があります。
冬に流行する感染症は、インフルエンザの他に
「肺炎」・「感染性胃腸炎(ノロウイルス)」
等があり免疫力が落ちた高齢者にとっては大敵であり、時に命の危険に関わるリスクともなりえます。

- ・十分な睡眠
- ・手洗い・うがい
- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動
- ・水分補給
- ・室温・湿度管理

健康管理にご留意ください。



防寒対策

防寒対策として服と服の間に「空気の層」を作り、「ゆったり」と着こなすのもひとつの方法です。(ゆったりし過ぎるのは逆効果です。)

身体の血流を妨げない様に適度なフィット感で、衣服の間に空気の層を作り出す様に適度な重ね着をして、温まった空気が首元から逃げないように、スカーフやマフラー等で首元を覆うのも効果的です。

脱ぎにくいからと言って厚着のまま我慢してしまうと、出た汗が乾きにくくて、身体が冷えてしまう状況になってしまいます。うまく着こなして身体を冷やさないようにご注意ください。

12月22日頃

冬至 (とうじ)

暦の上ではちょうど冬の真ん中に位置し、1年の内で最も昼が短く夜が長い日です。

冬至と言えば「かぼちゃ」に「ゆず湯」をよく聞きます。

かぼちゃについては異名を「南京(なんきん)」といい、「ん」のつく食べ物です。さらに陰(北)から陽(南)へ向かう事も意味している為、縁起も良いとされていました。

かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が利く為、冬に栄養を取るのに最適な食べ物でもあります。

ゆず湯については運を呼び込む前に身を清める為と言う説があります。他にもいくつか説があります。ゆずは香りも強く身を清めるのに最適だったようです。

冬至＝「湯治」

ゆず＝融通が利く

と言った語呂合わせの説も・・・。

