

阿南西部高齢者お世話センター だより

生大野加茂



平成 31 年 1 月 発行

NO. 142

阿南西部高齢者お世話センター

(地域包括支援センター) 阿南市委託事業

阿南市長生町西方 59 番地

(特別養護老人ホーム ライフイン長生内)

TEL 0884-23-5046

FAX 0884-23-1051

担当者 森 一高 古本 誉仁

ケアマネージャー 岡久 愛子 横田 綾



新年明けましておめでとうございます

今年もよろしく願っています



< 2018 年に起きた主な出来事 > 赤字は徳島・阿南関連

- 1 月 【駅伝】箱根駅伝、青学大が 4 連覇
美波町舞台の映画製作決定
- 2 月 【五輪】平昌五輪、日本に冬季最多 13 メダル、羽生結弦は連覇
大杉漣さん死去
- 3 月 【政治】森友文書改ざんで国会紛糾
コウノトリが 2 年連続で誕生
- 4 月 【脱走】愛媛の刑務所作業場から受刑者脱走
阿南光高校が開校
- 5 月 【スポーツ】日大アメフト部員が危険タックル
五輪ラグビー W 杯、事前キャンプが県内開催へ
- 6 月 【政治】「18 歳成人」改正民法成立
板東俘虜収容所跡が国史跡に
- 7 月 【季節】西日本豪雨、死者 220 人超
三好市で豪雨災害、住民孤立
- 8 月 【行方不明】山口の不明 2 歳児、大分の捜索ボランティア男性が発見
熱中症の救急搬送が相次ぐ
- 9 月 【災害】大型台風 21 号襲来、関空が冠水し孤立
みよし広域連合元職員を逮捕
- 10 月 【ノーベル賞】ノーベル生理学・医学賞、本庶佑教授受賞
元阿南市農業委員ら逮捕
- 11 月 【万博】2025 年万博、大阪で開催決定
- 12 月 【今年の漢字】「災」
飯泉知事、5 選出馬を表明

寒い冬を乗り切る冷え性対策！

冷え性を招く原因には様々ありますが、最近は特にストレスや不規則な生活などによって体温を調整する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないことのほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。

特に女性では更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。一般に女性は皮下脂肪が多く寒さに強いと言われますが、脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

冷え性を改善する生活習慣

1・身体をあたためる食事の工夫

身体をあたためる食材

紅茶・たまねぎ・ニンニク・小松菜・しょうが・にんじん・ごぼう・味噌・たまご・肉・チーズ・赤身の魚・さくらんぼ・桃・根菜類・発酵食品等

- ・肉類等に多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンド等に多く含まれるビタミンEには末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

2・身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- ・38～40度位のぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。



3・自律神経を整える生活習慣

- ・十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- ・歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動を取り入れましょう。筋肉量のアップにもつながります。
- ・あったかアイテムを上手に取り入れましょう。

カイロ、腹巻、肌着、発熱下着、レッグウォーマー、スパッツ、五本指ソックス等

お世話センター活動報告



12/16 阿南支援学校体育館を中心に県南部圏域防災訓練がありました。地域住民が主体となつての避難所開設・運営訓練は県南部初の試みでもあり多くの住民の方が参加されていました。