



《9月の企画／お守り作り》

9月16日(月)敬老の日を前に、長寿のお祝いとして『お守り作り』を行いました。縁起の良い土台となる台紙の色を選んで頂き、縁起の良いとされる『フクロウ』、長寿の象徴の『鶴と亀』を貼り、フクロウには目を描いて貰いました。裏面には、自分へのメッセージとして「笑顔や「長寿」、「毎日楽しく！」などの言葉を書きました。悩みながらも、ご自分の想いを袋に入れ、紐を付けて完成とし、皆様には敬老の日に渡しました。職員一同、皆様の健康と長寿を願っております。



《看護師より／寒い季節の注意点》



寒い季節は血行が悪くなり、肛門のうっ血が進みやすくなる事。水分摂取量が少なくなり、便が硬くなりやすい事から、『痔』になりやすい時期です。また、長時間座っていると肛門のうっ血を促進してしまいます。

予防として

1. 下痢、便秘をしない様に、健康な排便習慣を保つ
2. トイレでは、無理にいきまず、長時間こもらない(3分以内が理想)
3. 毎日、食物繊維を十分に摂り、水を1日1.2ℓ~1.5ℓ飲む
4. お尻を冷やさない(入浴は効果大きい)
5. 長時間、座り続けない

1~5を常に意識し、水分を摂って、血行を良くして、3人に1人は経験すると言われている病気を予防しましょう。