

# 正直家新聞

令和3年



6月

こんにちは。正直家新聞です。今年も

梅雨の時期がやってきましたね。今年も梅雨入りが早く、雨の日が続いていますが体調など崩していませんか？梅雨の時期は、倦怠感や頭痛など疲れを感じる方も多くいらっしやると思います。

梅雨時は「気圧・気温・湿度」が毎日のように変わる季節です。気温や気圧、湿度などの急激な変化に身体が対応しきれないのが原因とみられています。これは気象の変化によってさまざまな症状がでたり、既往病が悪化したりする「気象病」とも言われています。

気象病の予防や改善には気象の変化に負けない体作りが大切です！

- ・温かいお風呂にゆっくり浸かる
- ・一日三回のバランスの良い食事
- ・適度な運動と水分調節
- ・睡眠をしっかりとする

正直屋の入居者様はデイサービスに通い炭酸泉のお風呂に入り、個人に合わせたリハビリで無理なく身体を動かしています。院長監修の漢方茶で水分補給もバッチリです☆

## 浴室



今月も先月に続き正直家の中の様子を紹介します！

住宅2階の浴室では機械浴が可能です！

こちらの椅子に座ってそのまま上の機械に挿し、お湯を貯める仕組みになって

介護が必要な方が座ったままの状態でも入浴する機械浴をチェアー浴と言います。住宅2階の浴室には機械浴完備で、要介護度が高い方でも安心して肩までお湯につかることができます。不衛生な状態は感染症や褥瘡の原因になり、べたつきやかゆみといった不快感で生活の質を大きく低下させます。機械浴で入浴することで利用者様の負担も軽減でき、清潔を維持することができます。



ヒーター完備で冬でも暖かくて安心ですね♪

ジメジメした毎日が続き、憂鬱な気分になりがちですが、紫陽花やスイレンなどが、雨に映える美しい景色もありますよね。楽しみをみつけ、梅雨を乗り越えましょう。また来月！



入居等のご相談は メディカルホーム



TEL 096-274-4126

熊本市中央区帯山7丁目1-35(マルキョウ裏)

お気軽にお問合せ下さい！！