

# ゆうきだより

## ゆうき訪問看護ステーション 指定ゆうき居宅介護支援事業所

### はじめに

新年明けましておめでとうございます。

所長となり、無事に2度目の新年が迎えられました。スタッフの協力や関係者の皆様のご支援をいただいたからこそ感謝申し上げます。昨年は、新型コロナウイルスの影響で3年間休止していた「ふれあい健康長寿アップ教室」を再開させることができました。第1・3火曜日の10時から開催していますので、気楽にお立ち寄りいただけたらと思います。本年もご利用者様やご家族の皆様が少しでも明るく心穏やかに、安心して住み慣れた地域での生活が続けられますよう看護・居宅チーム一丸となり支援させていただきたいと思います。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

(文責：所長小林 友美)

## タオルでストレッチ体操

ストレッチで体も心もしなやかに、今年も健やかにすごしましょう！

寒くなると背中もまるくなりがちに。

タオルを使った肩まわりのストレッチのご紹介です。



### 1、両手をあげて

タオルの両端を持って、肘をのびしながら両手を上に上げ背筋を伸ばします。

<10秒を3セット>



### 2、脇腹伸ばし

タオルの両端を持ったまま、ゆっくり左右に傾け、脇を伸ばします。

<左右10秒3セット>



### 3、肩甲骨をよせる

タオルの両端を持って、バンザイの状態から、頭のうしろに下ろしながら肩甲骨を寄せます。<10秒を3セット>

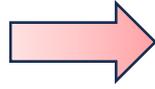


痛みのない範囲で無理せず“ゆっくり”おこないましょう。

## スキンケア ～お肌の管理～

皮膚はバリア機能をもち、乾燥や外部からの刺激から体を守っています。  
しかし、**年齢とともに皮膚は薄くなり、乾燥して弱くなります。**

- ・皮膚のバリア機能が低下する
- ・保湿機能が低下する
- ・クッション機能が低下する

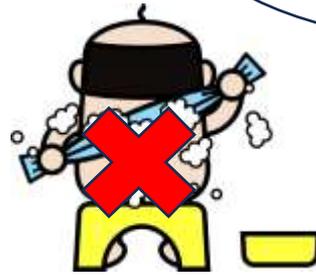


だから、  
傷つきやすい！  
寒い・痒いを強く感じる！  
または何も感じない・・・

**風呂のお湯は 38～40℃**

**こすらず、泡洗淨、よく流す**

**クリームで保湿して肌を守る**



## ゆうき防災豆知識： 防災グッズ 災害に備える

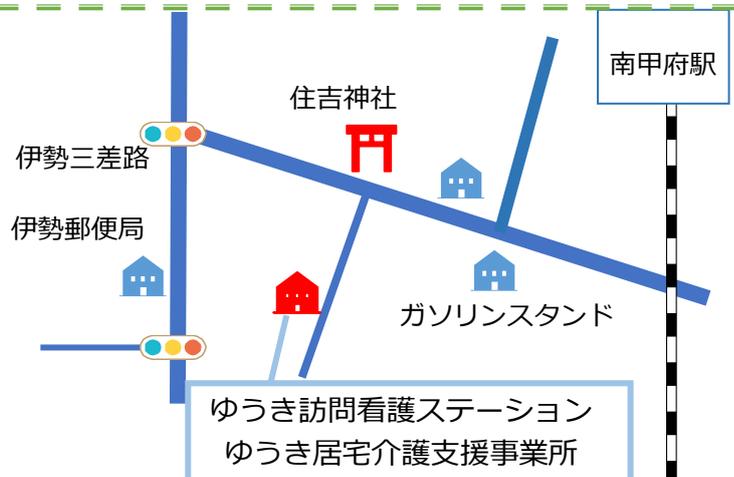
災害発生から3日間が過ぎると生存率が著しく下がります。最初の3日間は人命救助が最優先で避難所への物資輸送はそのあとになります。まずはこの3日間を自力で超えられるように準備をしましょう。  
非常持ち出し袋はもちろんのこと、それに加えそれぞれの個人に必要なものもそろえておきましょう。  
家族の一日の生活を振り返って考えてみよう！

一人一人に必要なものを考え準備しましょう

- ・赤ちゃんには粉ミルクや紙おむつ等
- ・お年寄りには、義歯の入れ物や洗淨剤、安定剤、内服薬、吸水パット等
- ・女性には生理用品やサニタリーショーツ等



編集後記: 謹んで新春のお喜びを申し上げます。  
今年はどんな年になるでしょうか？まだまだ寒い日が続きます。体操や皮膚のケアを行い、健康で明るく過ごしていきましょう！



住所：甲府市住吉 1-15-23

電話：055-222-7448 (訪問看護ステーション)

055-222-7443 (居宅介護支援事業所)