





## 感染症 ⇒ 手洗いうがいと湿度管理を徹底しよう

標準的な感染症予防対策として手洗い、うがいを適宜行う、マスクを着用するといった対策が有効です。栄養状態が悪いと免疫力が低下しやすくなるため、バランスの良い食事も有効です。体を温める食材を摂るとよいでしょう。また、ウイルスが空気中を飛散しにくくするためには湿度管理が重要になります。室温の管理だけでなく、常に湿度が50～60%がある状態を保つとよいでしょう



40~60%



## 関節痛 ⇒ 適度な運動で筋肉をほぐそう

腰、肩、膝の関節痛の原因の多くは血行不良によるものと、筋肉が冷えて硬直するために起こります。対策としては運動し筋肉をほぐす、入浴や足浴で体を温めて血行を良くすることが重要です。また、高齢者は膝の軟骨がすり減ることで関節痛を起こしやすい傾向があります。膝への負担を軽減するためには足腰の筋肉量を増やし衝撃を吸収しやすくすることが有効です。無理のない範囲でウォーキングなどの軽い運動を日常的に行い、筋肉を衰えさせないことも対策として必要でしょう。

## おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます

11月21日 (火) 9:30~11:30  
田原農村総合管理センター  
12月19日 (火) 9:30~11:30  
袋井南コミュニティセンター

## つながり処「結 (ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆11月28日(火) 10:00~11:30
- ◆12月26日(火) 10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

## 住民のための福祉用具展

- ☑ 介護保険ってどんな保険？
- ☑ 福祉用具も色々な種類があってどれを選べばいいかわからない…
- ☑ ホームセンターで買えるの？



そんな悩みを解決

11月23日 (木・祝)  
13:30~15:00  
高南コミセン

12月14日 (木)  
10:00~11:30  
袋井南コミセン

認知症を遠ざける  
楽しい脳のストレッチ

正解は？



あじあ ⇒ あゆ ⇒  
ゆかた ⇒ たわし ⇒  
しろむく ⇒ くらざとう  
⇒ うでどけい ⇒  
いぐさ ⇒ さつまいも  
⇒ もみじ

<申込・問合せ>

袋井南部地域包括支援センター  
☎42-7939



・様々な福祉用具に  
触れます！  
・介護保険の説明付き！