



# ふれあいの森 介護ショップ

平成26年10月

【営業時間】 9:00～18:00  
【定休日】 日/祝祭日  
【電話番号】 0224-61-0721

朝晩急に肌寒くなってまいりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょう。日中の心地よい風に乗ってキンモクセイの優しい香りに秋を感じます。

さて、今年も福祉祭りが開催されます。ぜひお出かけいただき体験等を試みてはいかがでしょうか。

ふれあいの森ではこれから寒さに向かうこの時期に、温かい様々な商品を取り揃えております。どうぞお立ち寄りください。寒さに向けたご準備のお手伝いをさせていただきます。



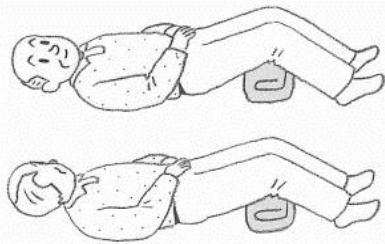
## 秋の運動

### 寝たまま出来る上半身の運動

寝ている状態でも、関節を柔らかくして、筋肉を鍛える運動を始めましょう。それぞれの運動を、1日に10回くらいを目安に習慣づけて行くと良いでしょう。そうすれば、血行が良くなり、睡眠も深くなります。身体を動かすことが「**起き上がる**」という次の重要な段階へと進めるのです。

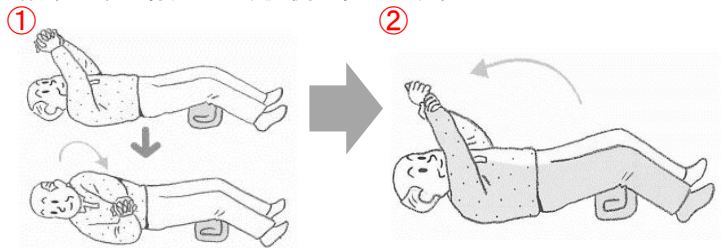
#### 頭と首の運動・リハビリ(1日10～15回)

肩を浮かせないようにして、頭を左右に動かします。



#### 腕と肩の運動・リハビリテーション(1日10～15)

- ①手を組んで、肘を伸ばして、腕が上がるのところまで頭のほうに上げます。麻痺症状がある場合には、健側障害もしくは麻痺のない側)の手で麻痺している側の手首を握ります。
- ②組んだ手を真上に上げて、そのままゆっくりと横に倒します。麻痺のある場合には、健側に倒します。

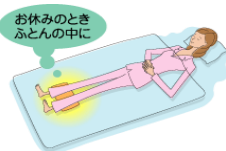


### 寒い冬にあったかグッズ

#### エコエコハッピー (充電式湯たんぽ)



2,700円 (税込)



冬場の就寝時に手足が冷えて寝付けない、目覚めてしまうといった経験ありませんか？電気毛布までは必要ないけれど手足を温めたい方にちょうど良い電気湯たんぽ。充電時間15分で約8時間ぽかぽかです。

#### ～お客様の声～

実家の両親へ実家の両親用に2個購入しました。毎日就寝前に大きい湯たんぽにお湯を入れるのが大変と聞いていて、たまたまこの商品を見つけ即注文しました。短い充電時間で結構長い間温かく、普通の湯たんぽと違って柔らかいのでお布団の中でゴツゴツしないでいいと言って喜んでいました。起きている間も膝の上に乗せたりして使えるので、とても便利です。

# 風邪・インフルエンザを予防しよう！



朝晩が肌寒くなり、風邪やインフルエンザの流行に気を付けなくてはいけない季節になってきました。風邪やインフルエンザにかかる患者さんは、1日の寒暖の差が大きくなる10月末～11月の、秋が深まる時期から急激に増加します。季節の変わり目は、寒暖の差が大きく空気も乾燥するため、感染しやすい時期です。しっかりとした対策が必要です。

## 『予防と対策 5ヶ条』



### 1. 外出後の手洗いうがい

うがいや手洗いは咽頭粘膜や手指など身体に付着したウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本です。外出先から帰宅した際は、こまめにうがい・手洗いを行いましょう。

### 2. 適度な温度・湿度の保持

適度な室温は18～20℃。身体を冷やすと免疫力が低下して、風邪を引きやすくなります。さらに、空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、**十分な湿度(50～60%)**を保ちましょう。

### 3. 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

からだの抵抗力を高めるために十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

### 4. マスクの着用

マスクを着用することで、吸う空気そのものを温め加湿することができます。外出時だけでなく、のどが乾燥しやすい就寝中にもつけるとより効果的です。



### 5. 流行前のワクチンの接種

インフルエンザに関しては、ワクチン接種もあげられます。インフルエンザワクチンは、罹患した場合の重症化防止に有効と報告されています。インフルエンザの流行は12月下旬～3月上旬が中心になるため、**12月中旬までに済ませた方がよい**とされています。



ふれあいの森で取り扱っているインフルエンザ・ノロウイルス対策商品です。  
首にかけるだけのネームホルダー型と、お部屋に置くだけのルームタイプがあります。

花粉対策 ウイルス対策 夏場の気になる汗のニオイ 加齢臭 老人臭

空間除菌・消臭  
ClO<sub>2</sub>(二酸化塩素)で  
強力&スピード除去!

## Air Mask Quick Shield

クイックシールドエアーマスク

ウイルス・花粉・汗のニオイを除去

首からかけるだけ!  
エアーマスクの**見えないシールド**が  
あなたからウイルス・菌をシャットアウト!

首からかけて  
あなたをガード



ネームホルダー付

994円

スペア

994円



ルームタイプ

1,944円

ルームスペア(2個入)

1,080円