

快適な眠りで 体調管理を

肌寒い季節になってきましたね。この時期は、気温の変化が激しく体温調節機能が衰えているお年寄りにとって、体調を崩しやすい時です。介護者は常に、気温や湿度に気を配らなければなりません。

そこで、寒くて眠れない時の工夫を紹介します。

★**暖房**：部屋全体を暖めて薄めの布団を重ねて掛けると、体への負担が少なくて済みます。(ハンガーに濡れたタオルを掛け乾燥予防も大切です)

★**電気毛布**：脱水症状や低温火傷を起こしやすいので目盛りは1、2に設定し、足元に使います。胸から上には使わないようにしましょう。

★**古着**：古い靴下・シャツやセーターの袖を切つて腕や足にはめると暖かくなります。

★**バスタオル**：肩が冷える時タオルを折って肩に掛けると冷えを防げます。

★**入浴・部分浴**：寝る前に入浴や足浴などをする、体が温まってゆっくり眠れます。

★**手足の屈伸運動**：足先を交互に曲げたり伸ばしたり、両手でグーパーと運動すると、血液の循環が良くなり手足が温かくなります。腹式呼吸も効果があります。

不眠は体調を崩す原因になり、様々な病気の悪化につながります。快適な眠りが出来るよう一度試してみてください。

(千種支部 阿踏寿美)

それでも眠れないときは、「お釈迦様の寝姿をするとよく眠れるよ」と85歳の介護者の方が教えて下さいました。



安らかなタイの涅槃仏

暮らしの相談、お困りごとは社協へ！

～総合相談所のお知らせ～

※秘密は厳守します。
※相談はいつでも無料です。どこでもお気軽にご相談ください。
※相談は、市内の方が対象です。

	山崎支部 TEL. 62-5530	一宮支部 TEL. 72-2211	波賀支部 TEL. 75-3631	千種支部 TEL. 76-3390
心配ごと相談	(一般相談・専門相談) と き:10月31日(金) 11月7日(金) 14日(金) 21日(金) 13:30～16:00 ところ:栄栗防災センター	(一般相談) 心配ごと相談員 と き:10月28日(火) 13:30～16:00 ところ:センター三方 と き:11月11日(火) 13:30～16:00 ところ:センターいちのみや	(一般相談) 心配ごと相談員 と き:10月22日(水) 11月12日(水) 13:30～16:00 ところ:メイプル福祉センター	(児童相談) 児童委員 と き:11月12日(水) 13:30～15:00 ところ:保健福祉センター (一般相談) 民生委員 と き:11月18日(火) 13:30～16:00 ところ:保健福祉センター
結婚相談	と き:10月30日(木) 6日(木) 20日(木) 13:30～16:30 ところ:栄栗防災センター	と き:11月1日(土) 13:30～16:00 ところ:センターいちのみや	と き:11月8日(土) 19:30～21:30 ところ:市民センター波賀	と き:11月19日(水) 13:30～16:00 ところ:保健福祉センター
介護・福祉相談	毎週月曜日～金曜日まで(8:30～17:30)常時、社協各支部の窓口で、介護に関する相談や苦情、福祉サービス等の相談を受付けています。お気軽にご相談ください。			
無料法律相談	姫路総合法律事務所の土居由佳弁護士による無料法律相談です。 千種会場 11月5日(水) 定員 6名 保健福祉センター 波賀会場 11月19日(水) 定員 6名 市民センター波賀 ※ 相談時間は両日とも午後1時～4時までとなっております。 申し込み先 栄栗市社協本部 TEL 0790-72-8787 (担当: 日下)			

完全予約制