

富美岡荘ホームヘルプ事業所

生活豆知識

～ 静電気 ～



冬になるとほとんどの方が「バチッ」とした痛みに悩まされると思います。静電気は肌が乾燥しているサインです。今回は予防対策のご紹介をします。

- ① 部屋の加湿をする
洗濯物を干したり、加湿器を使用し部屋の加湿を心掛けます。
- ② 肌の保湿をする
手足や首など外気に触れるところだけでなく全身を保湿します。
- ③ 洗いすぎない！
毎日ごしごし洗うと肌の乾燥を招きます。手でやさしく洗いシャワーで洗い流します。
- ④ 湯船の温度は40℃以下に
熱いお湯は乾燥肌の原因になります。
- ⑤ 天然繊維の服を身につける
天然繊維は吸湿性が高く水分を含みやすいので静電気が放電されやすいそうです。

朝晩と寒くなつてまいりました。今年には例年に比べると雪が少なく記録的な暖冬と言われています。雪解け水が少なく水不足も懸念されているようです。備蓄の確認は大丈夫ですか？
また新型のウイルスによる肺炎も話題になつています。基本は手洗い、うがいです。体調を崩さないように気を付けて過ごしましょう。

風邪予防レシピ

大根湯 (2人分)

- ・大根おろし・・・大さじ3
- ・醤油・・・大さじ1
- ・おろししょうが・・・小さじ1
- ・熱々の番茶・・・400ml



梅醬番茶 (1人分)

- ・つぶした梅干し・・・1個分
- ・醤油・・・大さじ1
- ・おろししょうが・・・小さじ1
- ・熱々の番茶・・・200ml

体が温まりますよ！



どちらも材料を混ぜるだけです。ぜひ試してみてください！



大根湯 梅醬番茶

今月の
介護川柳コーナー
デイへ行く
母の笑顔が
お土産だ

ネットより引用

ヘルプ事業所

苦情解決責任者
苦情受付担当者

後藤俊一
佐々木和美