

通りハ便り2月号



令和5年2月10日 発行
介護老人保健施設たまむら

寒い冬も折り返しを迎えましたが、引き続き新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意しなければいけない季節です。手洗い、うがい、マスク着用などの感染症対策はもちろんのこと、食事と睡眠をしっかりとって体力をつけることも予防に繋がります。また、体調のすぐれない時は、無理をせず休むことも大切です。今は厳しい季節ですが、春はそこまで来ています。みんなで元気に春を迎えましょう。

☆新スタッフ紹介☆ 鈴木 美沙さん

1日も早くみなさんのお力になれるようにがんばりますので、よろしくお願いします。



←2月2日、
節分ちらしが
出ました。
おいしそう!!

2月の歳時記

☆3日…節分

旧暦では大晦日にあたり、新年を迎えるために邪気や厄災を払う行事が行われました。

☆4日…立春

春の始まりを告げる24節気の一つで、新年の始まりとされます。

☆18日…雨水

寒さが緩み、雪が溶け始め、雪が雨に変わることを意味する24節気の一つです。古来、この頃から農地に水が染込み農耕の準備を始める目安とされていました。

☆11日…建国記念日

☆14日…バレンタインデー

☆23日…天皇誕生日

2月のレクリエーション

*2月3日、4日は節分にちなみ、
鬼退治ポウリングで楽しみました。



みなさんが退治
したい鬼をピン
に見立てて、神
経痛やものぐさ、
コロナ等々…
鬼退治が出来ま
した。





足の健康気にしていますか？

足は、全身の土台として重要な役割を果たしており、歩行時には全体重を引き受けています。足元の状態が悪いと、歩行に支障が生じるため、だんだんと歩けなくなってしまういます。足の異変を見過ごさないために、足の隅々まで毎日観察・ケアする習慣をつけましょう。

やってみよう！足のセルフチェック！！

爪のチェック

- ①巻き爪などの爪の変形がないか
- ②水虫・爪水虫がないか



皮膚・足全体のチェック

- ①靴擦れがないか
- ②やけどやひっかき傷、水ぶくれがないか
- ③たこやうおのめができていないか
- ④皮膚がカサカサしていないか
- ⑤皮膚が白かったり、紫になっていないか
- ⑥冷たかったり、左右差がないか
- ⑦むくんだり、腫れていないか
- ⑧痛みや痺れ、感覚のない部分はないか

自分で出来るフットケア

●清潔・保湿

日頃から石鹸で足を洗い、乾燥しないように保湿剤を塗る。お風呂に入れない時は、濡れタオルで足を拭くなど足の清潔を常に心掛ける事が大切！



●靴下

通気性がよく締め付けが少ない靴下を履くようにする。



●靴

靴はサイズが合っているもので、靴底にクッションがあり、つま先がとがっておらず踵が低い靴を選ぶようにする。

靴を履く際は靴の中に異物が入っていないか確認する。



足に異常が見つかったら自己流で対処せず、専門医に相談しましょう。

