

# デイ便り どっこいしょ

平成29年  
初冬号

めっきり寒くなり、いよいよ冬の到来です。インフルエンザなどの感染症予防を行い、元気に冬を乗り越えましょう！

デイサービスセンター野田の郷 〒899-0502 出水市野田町下名4975-2 電話 090-8769-9538

## だいわ高尾野店へ行ってきました！

10月18日(水)～24日(火)の一週間、園外活動を行いました。今回の行き先は「だいわ高尾野店」です。みなさん思い思いの品を手になされ、楽しくお買い物をされました！



### 年末年始の 営業について

デイサービスでは年末年始も平常通り営業しております。楽しい催し物も用意しておりますので、是非ご利用ください！  
尚、勝手ながら12月30日(土)～1月3日(水)は延長利用の対応はいたしません。  
※12月31日は日曜日のためお休みです。



## デイサービス利用時のお願い

- 忘れ物、落とし物が多くなっております。持ち物(衣類など)には記名をされたうえ、お帰りの際は忘れ物のないようにご確認ください。(お忘れの物の保管は1ヶ月間とさせていただきます)
- 入浴後に洗濯物の衣類やタオルを入れるビニール袋を1～2枚ご用意ください。
- 指輪などの貴重品や現金の紛失は責任を負いかねますので、必要以上の金品は持参されないようお願いします。
- 利用者様同士の現金や品物のやり取りは、トラブル、お返しの負担、感染症、などの原因となりますので、ご遠慮いただくよう重ねてお願いします。
- 上履きが汚れたら、ご自宅にて洗濯されるようお願いいたします。
- 朝のお迎え時間は、他の利用者様の状況や天候などで、その日によって変わりますのでご理解願います。(お迎え時間の目安 8:30～9:20)
- 職員への「お心付け」はお断りしております。利用料金以外の金品の授受は行政の指導により行うことができません。心遣いは大変うれしく思いますが、ご理解願います。

健康

## 豆知識

使い捨てカイロについて

## 使い捨てカイロの 効果的な貼り方と注意点



これからの寒い季節にありがたい使い捨てカイロ。「冬は手放せない！」なんて方もいらっしゃるのではないでしょうか？ 今では貼るタイプが主流です。今回は効果的な貼り方と注意点をご紹介します。

### 効果的な貼り方

大きな血管が通っている場所を温めると全身の血行が良くなり、いろいろな症状が改善されます。では、どこに貼れば良いのでしょうか？

#### 1 首の後ろ・肩甲骨

**肩こり・冷え性に効果あり！**  
ここには、首を支える筋肉や太い血管があります。そこを温めることで、症状の改善につながります。

#### 2 腰

**腰痛に効果あり！**  
痛みを感じる部分に貼ることで、血流が良くなり、老廃物の排出が促されて、腰の痛みを軽減することができます。

#### 3 下腹部

**腰痛や下痢に効果あり！**  
へその下には「丹田」というツボがあり、ここを温めるとポカポカとして血行が良くなり、腹痛や下痢も緩和されるといわれています。

### 貼ってはいけない場所は？

#### 【頭やわきの下】

体温が上がりすぎると熱を発散する場所なので、貼ってしまうと頭痛や気分不良の原因になりやすい。

#### 【心臓付近】

心臓はもともと身体の中で最も体温が高い部分であり、カイロで温めるとまれにめまいや吐き気などの症状がでることがあるため。

### カイロを使うときの 注意点は？

- ・就寝時に使う
- ・肌に直接貼る
- ・他の暖房機器と併用する。

このような使い方をすると「低温やけど」をする恐れがあります。カイロは朝貼って寝る前に取る習慣を付けましょう！

- ぜひカイロを上手に取り入れて、快適な冬を過ごしましょう！！

