

# ふかふか

Vol.6



## 買い物ツアー

うーん。  
どれが美味  
しいかね？



11月28日～30日にかけて、黒部アピタに買い物ツアーに行ってきました。たくさんの品物に何を  
買おうか悩まれている方、目当ての物に向かい一目散の方など、買い物に出かけることをと  
ても楽しみにされていました。中には「ここ新潟け？」と言われる方も…。欲しかったものを買う  
ことができ、皆さんとても喜んで下さいました。また暖かくなったら出かけたいと思っています。  
皆さんお楽しみに♡

## 12月の予定

3日～体重測定

4日…リトミック

11日…お説教

12日…アロマエステ

18日…豚汁作り

20日…クリスマス会

24日…祝日にてお休み

12月31日～1月3日までは、デイ  
サービスがお休みとなります。



## お知らせ

アロマエステに来て下さっているカシュカシュ様の  
社名が12月より変更となります。

カシュカシュ → 4H

施術者の変更はありません。よろしくお願ひいた  
します。

残す所今年もあと、1ヶ月となりました。1年間ご利用ありがとうございました。来年もよろしくお願ひ  
いたします。良いお年を…★

H24・12・1発行 深川病院デイサービス職員一同

## 一言メモ(足の浮腫予防)

### 浮腫の主な原因

- ・塩分の取り過ぎ
- ・長時間、同じ姿勢を取る(立ち通し・座り通し)
- ・冷え・血行不良
- ・運動不足(代謝の低下)
- ・ホルモンの影響
- ・ビタミン・ミネラル・タンパク質の不足

### 浮腫予防のポイント

1: 循環を促す

・マッサージや体を温めることで、リンパ液や血液の循環を  
促進します。

・足がむくんでいる場合、仰向けに寝てクッションなどで足を  
高くする

2: 体を動かす

3: バランスの取れた食事を心掛ける

・塩分の取り過ぎに注意して、バランスの良い食事を心掛  
けましょう

・利尿作用のある食べ物が浮腫に効果的です。

【浮腫の改善に効果的な食べ物】

スイカ・きゅうり・バナナ・リンゴ・昆布・豚肉・豆腐・小豆など

4: その他

体を締め付け過ぎない(体を締め付け過ぎる靴下等)

※一時的なものと病気が関与するものがあるので、必要に応じ  
て受診してください。