

# ゆいまーる便り



since2010.10.1

デイサービス ゆいまーる  
 〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10  
 TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067  
<https://www.day-yuima-ru.jp/>  
 Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 8 4 号

令和8年2月24日

## 家に閉じこもることが健康リスクに

もうすぐ3月。暖くなるのが待ち遠しい今日この頃。でも、まだまだ寒い日は続くので、どうしても家に閉じこもってしまいがちです。たださえ寒い季節は血圧が上がりやすい傾向にあり、脳卒中や心筋梗塞のリスクになりますが、寒いからと出不精になってしまうと、運動不足が体重増加を招き、糖尿病などの生活習慣病悪化にもつながりやすくなります。ゆいまーるに通所している皆様は大丈夫、たくさんお話しして、体操をして、元気に寒さを吹き飛ばしましょう。

また、高齢者で気を付けたいのは“かくれ脱水”。高齢者は認知機能の低下により気温の変化や喉の渇きを感じにくく、特に冬は夏に比べて水分を積極的にとらない方が多くなります。空気の乾燥も相まって、身体の水分がどんどん蒸発していき、自覚症状のないまま脱水状態に陥ることがあります。1日の中で時間を決めて、こまめに水分を摂取することを心がけましょう。ゆいまーるでもこまめにお声がけをしていきます。



薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、薬局で受け取るお薬情報の書類をお持ちいただきたいと思っております。よろしくお願いたします。



K・Mさん



Y・Sさん



E・Hさん



K・Hさん



I・Hさん



O・Yさん



S・Kさん

すてきな1年に  
 なりますように



# ゆいまーるでのご様子

皆さん積極的に活動に参加しています



## 音楽レク



## 節分



## 福笑い



## ゲーム



## 手品



## 紙しばい

