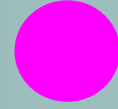
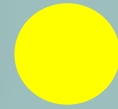
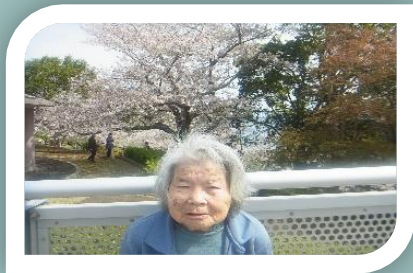




社会福祉法人 福医会  
デイサービス さいかい



# かけはし

Vol.29  
2022・5

**3月下旬より桜開花となり、  
3/29(火)~4/4(月)にかけて急遽  
午後より四本堂公園や西海橋方面へ  
花見ドライブへ出かけました。参加  
全利用者様綺麗だったととても喜ば  
れていました。写真撮影にも快く笑  
顔を見せて下さいました。**



Contents

~目次~

- ★花見ドライブ
- ★浮腫とは
- ★お知らせ

むくみとは簡単にいうと皮膚の下に水が溜まった状態を言います。指で皮膚を押して痕が残るようなむくみやそうでないものなどむくみにも様々な種類があり、まずはむくみの背景に病気が隠れていないか調べることも大切です。原因となる病気としては心不全・ネフローゼ症候群・腎不全・肝機能障害・低栄養などの低アルブミン血症・甲状腺疾患・悪性腫瘍など様々です。また薬による薬剤性浮腫や下肢静脈瘤・リンパ浮腫・手術後の影響も考えられます。病気が原因でない場合、むくみの原因として水分や塩分の摂り過ぎ、睡眠不足、立位や座位の時間が長い、生理前リンパの流れが悪いなどの生活習慣によるむくみもあります。むくみを解消するには毎日適度な水分補給とふくらはぎの筋肉を動かすことを意識することが重要です。座りっ放しの人は細目に立ち上がったたり歩いてみる、立ち仕事や歩くことが多い人も歩き方や立ち方を見直してみることをお勧めします。またリンパマッサージや寝る時に足を上げて寝る、弾性ストッキングの着用も有効です。食事ではカリウム・ビタミン類・タンパク質をバランス良く摂ることと、お酒の飲み過ぎや塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

## お知らせ

### 利用体験・見学

いつでも受け付け中！



レクリエーションや入浴、  
食事や機能訓練を  
体験してみませんか？  
事前のお申し込みが必要です。  
お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご相談は

☎0959-36-7878

生活相談員：長尾

福医会の  
ホームページを  
ぜひご覧ください

福医会

<http://fukuikai.com/>



### 5月行事



母の日と端午の節句  
に関連した行事  
を予定しています。

