

美浜いきいきデイだより 令和7年2月号

もうすぐ節分です。暦の上では節分を過ぎると「春」になりますが、まだまだここからが寒さの本番です！皆様、体調を崩さないように気を付けてお過ごしください(#^_^#)

今回は、新年会の様子をご紹介します！！紫扇会の皆様、ありがとうございました。



「いきいき神社」出現！おみくじも引きました。今年の運勢やいかに！？



《お知らせ》

○感染対策について、①ご利用前検温②手指消毒励行③手洗い・うがいの推奨④換気⑤職員のマスクの着用などを継続しています。

○いきいきプラザ大規模修繕のため、令和7年1月26日～3月1日の期間、プラザ内2階研修室1・2・3へ移転します。今期間の給食献立につきましては、おたよりと別に配布いたします。ご了承ください。

《看護師から》 排尿障害 その1 前立腺肥大

年を重ねると多かれ少なかれ、すっきりとおしっこが出ず不快だと感じるようになってくると思います。そこで2月と3月は加齢による排尿の悩み、原因と改善方法についてお伝えします。…今回は男性の排尿障害のお話です。

男性では加齢による前立腺肥大が排尿障害の原因につながっているケースが多く見られます。そこに心身のストレスがかかると、さらに排尿障害が強くなります。ストレスで交感神経が優位に働き、膀胱の筋肉が緊張するとともに膀胱の出口も締まってしまう。男性ホルモンであるテストステロンの低下は前立腺肥大の一因ともいわれています。

☆テストステロンを上げる方法☆

- ①適度な運動 ②栄養バランスの取れた食事（タンパク質・亜鉛・ビタミンDなど）
- ③質の良い睡眠 ④ストレス解消 ⑤過度な飲酒を避ける ⑥適度な日光浴

2月行事予定 7日（金）、20日（木） ギター 24日（月） 日本舞踊

〈編集後記〉まだまだ春は遠く、寒さがピークを迎える2月ですね。この時期は乾燥と花粉（スギではないです）で、鼻はムズムズカピカピするし、くしゃみは連発。しかもお肌も乾燥でかゆくなります。ここ数年、マスクをすることが増えているため、肌が外気にさらされる機会が減っているからか尚更、乾燥や紫外線に弱くなってしまったようです。（年のせいにはしません）今の時季はなにより保湿！洗顔後にはきちんとケアを！これはほんとに老若男女問わずです！ここ2年は筋肉が目標でしたが、それに加えて今年は“美”もどうですか？うちでは息子も娘も中学生の頃からスキンケアは欠かさずしています（笑）それを横目に（妬いてません）私もしっかり保湿！皆さんも一緒に美男美女ぞろいのデイサービスにしましょう🌟🌟🌟

高見