

☆今月の施設内風景



脚の強化で、1ヶ月早く
目標の坂を登れました！



プロテインで
筋肉の補強



腕のトレーニングも
しています



バランスをとり
下半身の強化！

🐻伊藤の日常🐼



先日、南足柄にある「夕日の滝」という場所で滝行をしてきました👊！テレビでも何度か出ている場所らしく、有名人もいらっしゃるところだそうです。

滝の落差が23mあり、水温も冷たく、痛かったですが、自然の中で非日常的な経験ができて、心身の穢れが落とせたかな？と思っています😅笑

⚠️皮膚トラブル👤

<皮膚の乾燥>

冬は空気が乾いているために、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥すると皮膚のバリア機能が低下してしまうため傷がつきやすく、**褥瘡（じょくそう：床ずれのこと）**がでやすくなります。一日一回は全身の皮膚状態を確認するとともに、保湿ケアを習慣にして皮膚の乾燥を防ぎましょう。

<低温やけど>

寒い冬は暖房器具を使う機会も増えます。しかし、ご高齢の方は**皮膚の感覚が鈍いために熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすいです**。カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用するときには注意が必要です。定期的に皮膚を観察して、赤みや痛みが出ていないかを確認しましょう。また長時間同じ場所にカイロなどが触れないように気をつけましょう。

ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438