

筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日；令和元年11月1日第19号

☎；029-828-5806

誤嚥性肺炎を防ぎましょう！！！！！！

インフルエンザの季節です。風邪で免疫機能が低下すると肺炎を起こしやすくなります。飲み込む機能や咳をする力が弱くなってくると口腔内の細菌等が気管に入り、肺炎の原因になります。

口腔ケアは、重要です♡♡

うがいや歯磨き、定期的な受診も実施しましょう

『冬のスキントラブルをシャットアウト』
秋も深まり、指先のガサガサが気になりますか。空気が乾燥する季節になりました。

早めのスキンケアが必要です。
・暖房器具は温度設定に気を付け、湿度を保つようにしましょう。

・熱いお風呂は、乾燥の大敵です。お風呂上りには水分を良くふき取り、保湿剤を塗りましょう。

・掻いてしまうと、炎症が起きます。

我慢・ガマン！！
・栄養のバランスと十分な睡眠をとりましょう。

* 身体を覆っている皮膚は、人体最大の臓器です。「皮膚は内臓の鏡」と言われます。内臓に病気があると皮膚に異常が現れます。異常を感じたら早めの受診です。

筑波山神社神橋

約30年ぶりの修理工事完了

勅使や将軍専用の**神橋**。
徳川3代将軍家光が寄進したと
され、5代将軍綱吉によって改
築されたとされています。色鮮
やかな神橋を見に行きませんか。



11月は筑波山もみじまつり
ケーブルカーやロープウェ
イの夜間運行やライトアッ
プ等、見上げる筑波山も良
いですが「日本夜景遺産」
に認定された夜景を見に行
きませんか。

『小田山を芝桜で綺麗に飾ろう プロジェクト』

宝篋山登山口（小田城コース）に芝桜の植栽を
ボランティアの方々が実施しました。地域の地
域活性化プランコンペティション事業です。
芝桜が咲く時期が楽しみですね。