

令和8年1月号

プランドール通信



あけましておめでとうございます

本年も宜しくお願いいたします



リース・しめ縄作り

12月11日木曜日に入居者の皆さんと
クリスマス、お正月に向けてのリースづくりを行いました！
手芸家の津川 敬子先生に教えてもらい素敵なリースが出来ました。



ギターコンサート

12月20日土曜日に、おなじみのストリートシンガー安東 聖史さんの
ギターコンサートがありました。クリスマスソングを一緒に歌い、
とても楽しいコンサートになりました♪



1月のレクリエーション



1月20日火曜日、午後2時から

「プランドール錦見 新年会」を予定しております。
熊谷 郁夫様のギター演奏と職員のハンドベル演奏、
お正月あそびなど、皆さんで楽しく交流しましょう♪

爪白癬（つめはくせん）について

爪白癬は高齢者の多くに見られる感染症の一つです。
70歳以上の男性の約3割、女性の約2割が患しているとも言われています。
症状としては・・・

- ①爪の色が白・黄・茶・黒に変色して治らない
- ②爪が厚く、ボロボロと崩れる
- ③爪が硬くなって厚く、層状に重なっていたり、爪高が上向きに生える
- ④爪の周囲が腫れる、痛みがある。爪の側縁に膿が溜まっている
- ⑤爪が変形している

などがあげられます。足の爪が不健康だと歩きづらさ、ふらつき、痛みにつながり転倒のリスクが高まるとも言われています。清潔保持は、健やかな生活維持のためにとっても大切です。足の爪のケアも忘れずに行いましょう。

