

ひなたぼっこ

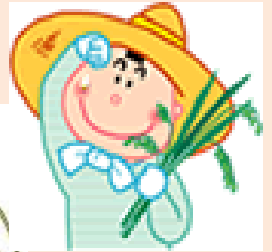
グループホーム ひなたの家

平成 24 年 9 月 発行

第 14 号

季節の変わり目は、体調を崩しやすいものです

暑い日が続いた今年の夏も終わり、「天高く馬肥ゆる秋」を迎えます。食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と称されるように秋には何やら楽しいイメージがありますね。そんな秋を健康に元気よく過ごす為、今回は体調管理のお話をご紹介します。



夏から秋にかけては、夏の生活のツケが回ってきます。暑さによる**食欲不振、冷房による乾燥、紫外線**等・・・これらが気温の変化で、体調管理をしている自律神経に、ストレスを与えます。

自律神経って??

意識では動かせない無意識の神経の事

例えば・・・血管、内蔵、睡眠、体温

無意識のうちに外界の刺激に身体は様々な反応を示します!!

身に覚えありませんか??



エアコンで冷える～



外は暑い～

とてもストレス!!

高齢になると特に、自律神経の働きが鈍感になります。暑いはずの室内にいても、暑さを感じにくくなったりするのはそのせいです。そして、季節の変化に自律神経が追いつかなくなり免役力、抵抗力が低下し風邪を引きやすくなります。高齢期では肺炎や気管支炎を起こしやすくなります。

体調を崩さない為のポイントとして

☆栄養のとれた食事に心がける ☆十分な睡眠をとる

高齢の方は特にこの2つに注意する事が体調管理をする上で一番大切です。

普段以上に健康を意識した生活を送るようにしましょう!!



プランターの野菜の成長と収穫

ひなたの家のプランター栽培も今年で4回目となりました。皆様がとても気にかけて下さり、水やりや草取りを率先して取り組んだところ・・・見事に収穫することができました。



去年より
沢山収穫
できまし
た!



七夕祭り



7月7日の七夕に向けて、ひなたの家では願い事を募集しました。

「皆が健康に過ごせますように」と願った方が一番多かったようです。やはり、健康が一番ですよ！



8月には湯沢の絵灯ろうを見学しました。湯沢の街を散策し、灯ろうを眺め、かき氷を食べ、秋田の短い夏を満喫できたように感じます。暑い夏ももうすぐ終わりますね。秋はもうすぐそこまで来ています。



かき氷作り

暑い日が続き、入居者様と一緒にかき氷を作りました。昔の思い出をお話しして下さり、「あんこと白玉のをせてもいいな」とアドバイスを頂きました。



アイスクリーム作り

手作りのアイスクリームもひなたの家で、今シーズンは大人気です。生クリームが泡立ってに皆様、奮闘しました。気になる味は「うまい！」と100点を頂きました♪



編集後記

早いもので9月になりました。今年の夏も暑い日が続きましたが、近頃は秋めいた天気も続いております。日差しが和らいで来たように感じますね。

季節の変わり目ですので、皆様も体調管理には十分お気を付け下さい。

竹村

発行・編集／認知症対応型共同生活介護
グループホーム ひなたの家
広報委員会 近美・竹村・阿部



〒019-0703
秋田県横手市増田町
吉野字梨木塚 95-2
TEL 0182-55-1158
FAX 0182-45-2280

ひなたの家では、慰問やボランティアの方を募集しております。お気軽にお問い合わせください。