



爽やかな秋晴れの日が続き、日差しや風も気持ち良い季節になりましたが、朝夕は大変肌寒くなってきましたので、気温の変化には注意してお風邪など召されぬようご自愛下さい。

さて、ご好評頂いております外出レクを10月から再開していきたいと思っております。これからの季節、紅葉などが見頃を迎え、心地良い秋の日差しを受けながら散策などを楽しんで頂きたいと思っております。出かけて見たい場所の情報、リクエスト等ありましたら、お気軽に職員までお話し下さい。

9月行事報告 慰問フラダンス

敬老の日の慰問で、フラグループ『モキハナ』の皆様がフラダンスを披露して下さいました。華やかな衣裳を身にまとい、南国ムード漂うゆったりとしたダンスにご利用者様も思わずリズムを取って体を動かされていました。



チャレンジウィーク

北中学校の2年生達がデイサービスに5日間体験学習に来ました。利用者様にとっては曾孫が遊びに来たような感覚で、一緒に折り紙で紅葉や銀杏を作り、話をされ、楽しい一時を過ごされていました。



介護のポイント 高血圧について

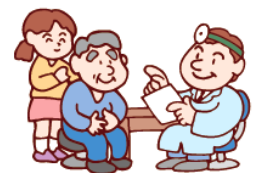
○高血圧とは血管に強い圧力がかかり過ぎる病気です。血圧とは、心臓から送りだされた血液が血管に与える圧力のことをいいます。血圧には心臓が縮んで血管に圧力がかかるときの収縮期血圧（最高血圧）、心臓が拡張して圧力が低くなる時の拡張期血圧（最低血圧）の2種類があります。どちらかでも基準値を超えると、「高血圧」と診断されます。

基準値 最高血圧 140 mm Hg 以上
最低血圧 90 mm Hg 以上

○高血圧は食生活の影響を大きく受けており、血圧を上げる原因として塩分、コレステロールの摂りすぎによる動脈硬化促進や食べ過ぎによる肥満があげられます。食生活の改善は高血圧改善、その他の合併症の予防にも効果的です。

○食事療法の基本

- ①食塩の摂取量を減らす
- ②食べ過ぎを避ける
- ③脂肪分の摂取を控える
- ④栄養バランスの良い食事を摂る



9月利用者様・折り紙作品

紅葉



ぶどう



10月の予定

- 7日・・・美土里小学校体験学習
- 15日・・・お誕生日昼食会
- 17日～・・・散策ドライブ（生涯学習センター公園）
- 19日・・・バイキング昼食会
- 24日・・・駅弁（岡山駅 秋の行楽弁当）
- 24日～・・・まほろば温泉（入浴剤）