



まほろばだより

作品：ご利用者様

第89号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
☎ 0274-40-2022
編集委員 星野・宇佐美

早い梅雨明け以来、今年は記録的な猛暑となり、熱中症や集中豪雨等、様々な自然の猛威を感じました。この暑さは、長引くそうで、今年は10月位まで蒸し暑い残暑が続くとの事です。屋間の暑さに注意すると共に、秋は夏の疲れが出やすい時期ですので、十分に休息を取り、体調管理に十分お気を付け下さい。さて、9月は3日(月)～7日(金)の5日間、藤岡北中学の生徒がデイサービスに職場体験学習に来る予定です。ご迷惑をお掛けする事もあるかとは思いますが、温かな気持ちで見守って頂き、子供たちとのふれ合いを楽しんで頂けたらと思います。この他にも、7日(金)はのぞみ幼稚園の園児来所や17日(月)敬老の日にはフラダンスのイベントが予定されていますので、是非お楽しみにしてして下さい。

《8月行事報告》



●お楽しみ会

8月22日～24日の3日間デイサービスのお楽しみ会として、プレゼントを用意し、職員手作りのカードによる、ビンゴゲームを行いました。職員が引いた数字を一生懸命探し、見つけると「あったよ〜♪」と皆さま笑顔で印を付けていました。ビンゴした順に1位～3位の利用者様には前に出て景品を選んで頂き、その後の方には順番に手渡しで景品をお渡ししました。「何が入っているのかね?帰ってからあけるのが楽しみだよ♪」と話され、次の利用日にはお互いに何が入っていたかを報告し合い、「良いもの貰ったよ。」と嬉しそうに話されていました。



●8月利用者様作品 (お月見リース)



◎秋バテにご注意を!!



暑い夏に体力低下や食欲不振になることを夏バテと言いますが涼しくなり過ぎやすくなっても夏バテに似たような症状が出ることを秋バテと言います。秋バテは放っておくと自律神経の乱れから免疫や代謝に影響が出て、心筋梗塞や脳梗塞などになる可能性が出てきます。そこで今回は、秋を快適に過ごすために秋バテになる原因と対策をお伝えします。

＜秋バテの原因＞

- ①【寒暖の差】屋内と屋外、朝夕と昼など寒暖の差が5～10℃ある状態を繰り返すことで無自覚のまま自律神経が狂ってしまいます。
- ②【気候の変化】春や秋は低気圧の日が多く見られます。低気圧になると空気中の酸素濃度が少なくなり、呼吸が乱れて自律神経も不安定になってしまいます。寒暖差で自律神経に乱れが生じていると、低気圧で更に悪化してしまうのです。また低気圧は血管を拡張させ副交感神経を優位にするため、倦怠感や思考力、集中力の低下を招きます。
- ③【食生活】冷たい食べ物や飲み物ばかりを口に入れるといった夏の食生活を続けていると胃が冷えてしまい消化機能の低下を招きます。

＜秋バテの解消法＞

- ①【入浴】38～40度のぬるめの温度で10～30分かけてゆっくり入ります。副交感神経が優位に立ちリラックス効果があり、気持ちいい睡眠導入にもなります。
- ②【適度な運動】冷房の効いた部屋で過ごしすぎたり気候が涼しくなってくることで汗をかきにくくなります。ウォーキングや家事の最中の爪先立ちなどで血行を良くし体内に疲労物質をためないようにしましょう。
- ③【食事】一日三食、規則正しく、バランス良くを意識した食事を心掛け、ゆっくり良く噛んで食べることが大切です。
- ④【冷房】設定温度を1～2度高めたり使用時間を工夫して体を冷やしすぎないように注意しましょう。羽織りものなどを着用しておくことも大切です。
- ⑤【睡眠】睡眠は全ての活力の源です。質の良い睡眠をまとまった時間取るために22時～2時のゴールデンタイムに睡眠を取る、寝る前はスマホ・PC作業を控える、6～7時間は睡眠時間を確保するなど気をつけましょう。

9月行事日程

- 3日～7日・・・チャリダウナー受け入れ(北中4名)
- 7日(金)・・・のぞみ幼稚園児来所
- 15日(土)・・・お誕生日昼食会
- 17日(月)・・・敬老会(フラダンス)
- 20日～26日・・・理美容
- 25日(火)・・・駅弁昼食(幕の内弁当 名古屋)
- 24日～29日・・・まほろば温泉
- 26日(水)・・・手作りおやつ

施設の空き情報 【平成30年8月31日現在】

特養 ☎0274 23-6520	現在、満床です。待機、空床待ちとなりますが、お申込みやご相談は随時受け付けております。 (担当 下田、小茂田)
ショートステイ ☎0274 23-6520	日によって若干の空きが有りますが、希望される日程やユニットにより、調整が必要となる場合もございます。なお、ご家族の事情等で緊急を要する場合は、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。 (担当 下田、小茂田)
グループホーム ☎0274 23-6520	現在、満床です。空床待ちとなりますが、お申込みやご相談は随時受け付けております。 (担当 加藤)
デイサービス ☎0274 40-2022	月曜～土曜の全ての曜日に空きがございます。ご利用を希望される場合は、お気軽にご相談下さい。 (担当 平井、星野)

現在まほろばショートステイでは9月、10月分のショートステイの予約を受け付けております。先着順に予約を入れてさせて頂いている為、ご希望の際は早めに担当ケアマネージャーにご相談下さい。

