

小規模多機能ホーム わおん新芽

令和6年 10月号

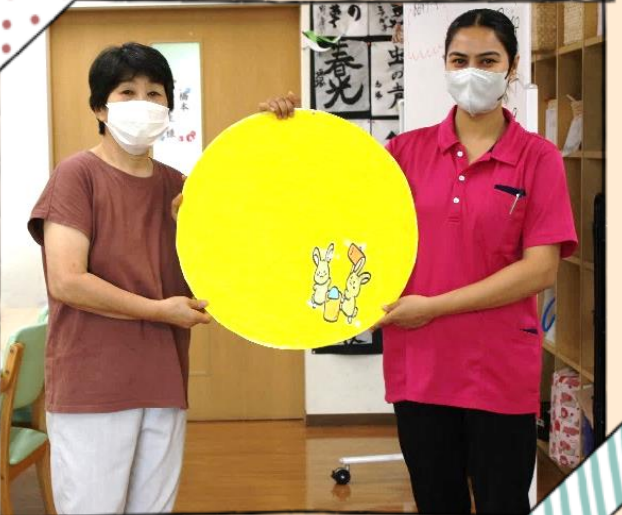
防災訓練

9/1 『防災の日』、防災訓練を行いました。

防災の日の由来は、1923年9月1日に発生した関東大震災です。関東地方の広い範囲で大きな被害をもたらした、これを教訓として、防災意識を高めるために制定されました。それから9月1日は、全国各地で防災訓練が行われる日となりました。



9/17 『中秋の名月』の日、真ん丸なお月様を見上げお月見パーティーを開催しました。体操をしたり、歌をうたったり、体をたくさん動かすことができました。



おはぎ
美味しい!



芸術の秋



秋と言えば…『芸術の秋!』季節の言葉をお習字で書いたり、季節の色塗りをしたり、皆さん得意な事に取り組んでいます!



秋だからこそ 気をつけたい病気

過ごしやすい季節になりましたが、秋だからこそ高齢者や周りで関わる家族に是非気をつけてほしいことがあります。

① 食中毒

「食中毒」というと、夏のイメージがありますが、1年の中で最も多く発生するのは10月です。行楽シーズンでもあり、野外での食事は手洗い・消毒を。お弁当には保冷剤をお忘れなく! 牡蠣などの2枚貝や山菜とりで採ったキノコなども要注意です。

② 呼吸器疾患

秋は気温や気候の変化が激しく風邪をひきやすくなります。また台風の影響で喘息の症状が出やすいです。夏に増えたダニの死骸等を吸い込んでしまう事も喘息の原因になります。

③ 花粉症

春先のイメージがありますが、秋にも起こります。原因となる花粉は、ヨモギ・ブタクサ・カナムグラといった植物です。対策にはマスクや帽子が有効です。

秋を健康に過ごす為に…質の良い睡眠を!
良い睡眠を得るには、寝る90分前に38~40度のお湯で入浴する事が効果的です。

※掲載している写真の中に一時的にマスクを外している場合がありますが、撮影後はすぐ着用して頂いております