

ケアハウス山科

11月号

だより

Vol.
297
2023.11



「一雨一度（ひとあめいちど）」



ひと雨ごとに気温が下がり、秋が深まっています。

気温が下がり始めるこの時期、体調にはお気をつけてください。



「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

今月の予定

11

- ◆11/ 5 (日) 『インフルエンザ予防接種』
- ◆11/25 (土) 『誕生者を祝う会』
- ◆11/30 (木) 『消防避難訓練』 (14:00~15:00)
『風水害訓練』 (7:15~18:30)

新着

◆12/10 (日) 10:30~11:30
阪急百貨店のスイーツ移動販売がはじまります！季節に応じた、百貨店ならではの
お菓子を持って来てくださいます。
詳細は後日お知らせいたします。



施設からのお知らせ

- ◆居室大清掃／衛生点検日までに清掃をお願いします。その際、ご家族様による清掃のお手伝いについて、“必要な支援の一部”と判断されることから、居室への入室可能となっております。掃除の際に発生したゴミについては、小袋に入れるなど、入居者のゴミの捨て方と同様にお願いします。ご多忙かと存じますが、入居者様へのご支援とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
- ◆『感染症の今後の対応について』のお手紙を配布させていただきました。大切な内容となっておりますので、皆様ご一読いただきますようお願いいたします。
- ◆季節の変わり目、体調を崩される方が増えています。
体調不良を感じた方は、速やかに事務所に伝えていただき、受診をお願いいたします。



◆12/25 (月) 『クリスマス会』

今年のクリスマス会は“星空と雪”がテーマ。皆様に楽しんでいただけるよう企画中！
きっと『忘れられない星空』になる…かも…。詳細は後日発表します。どうぞ期待！

新規入居者様募集中!!

ケアハウス山科では、新規入居者様を大募集しています！
お友達やお知り合いの方など、当施設にご興味のある方が
いらっしゃいましたら、ぜひお声掛けください。
自然豊かな景観のもと、楽しく、穏やかに暮らしてみませんか？

施設見学も随時受付中！

ご連絡をおまちしています。



公式
LINEアカウント



Instagram



ホームページ

1/5
(日)

『地域貢献活動』

ぐるっとふれ愛まちフェスタ
in 山科



『ぐるっとふれ愛まちフェスタ in 山科』に職員参加してきました！

山科区の社会福祉法人（9施設）が、市老協地域貢献プロジェクトチームを結成し、当施設からも職員が参加。スタンプラリーの景品交換所でのお手伝いを担当し、山科区の地域の皆様に楽しんでいただきました。

当日はお天気にも恵まれ、フリーマーケット、模擬店、遊びのコーナー、野菜販売、こども神輿によるパレードなど、楽しさいっぱいの一日となりました。

これからも、ケアハウス山科は地域との繋がりを大切にし、山科区の皆様に貢献して参ります。

新しいクララ

個人カラオケの会



『歌は好きだけど、しばらく人前で
歌ってないから…自信がなくて…』

そんなお声を聞き、【個人カラオケの会】を始めました！
まずは、個人カラオケで練習して、いつか人前で歌うその日のための、歌の個人練習会となります。
参加された方は、ご自身で好きな歌を選曲し、楽しんでおられました。

皆様も、ぜひ、この機会に歌唱の練習を♪



食べ物が美味しい季節。食事は大切なことではありますが、食べ過ぎたことで体調を悪くされた経験はないでしょうか？規則正しい食生活を送るためには、食欲をコントロールすることも大切なことです。今回はその方法をいくつかご紹介します。

まず、食欲をコントロールするためのポイントは食べる順番を意識しましょう。野菜→おかず（タンパク質）→ご飯（炭水化物）の順に食べると良いとされています。

《ポイント①》 **食物繊維を多く含むものから食べましょう！**

食物繊維がお腹の中をゆっくり移動し、水分を吸収して大きく膨らみ満足感が得られます。また、炭水化物から分解されたぶどう糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える効果がある為、糖尿病予防改善にも繋がります。

《ポイント②》 **良く噛んでゆっくり食べましょう！**

一口につき30回以上噛む意識をしましょう。満腹中枢を刺激して、食欲抑制に繋がります。また、良く噛む事で、素材の味を十分に味わうことができ、薄味でも満足感を得られるため高血圧予防にも繋がります。



食生活の改善は健康への第一歩。皆様もぜひ、意識してみてください。

日々是好日

(コラム)

『高齢者の足のむくみ』～放置すると危険！～



歳を重ねると体調の変化が気になりますが、その中でもよく起こるものが「むくみ」。実はこの高齢者のむくみ、放置すると危険といわれています。今回は高齢者の足のむくみについてのお話。

むくみとは、体の全体や一部が膨らんで太くなっているような状態のことで、全身を循環している体の血液の流れが悪くなり、体の一部分に余分な水分が溜まってしまふことで起こります。**膨らんでいる部分を指で数秒押してみて、指を離しても押した部分がへこんだまま元に戻らない場合は「むくんでいる状態」**です。体の部位の中でも「足（下肢）」は特にむくみが起こりやすい部分です。水分は重力によって下に溜まりやすいため、体の一番下にある足にむくみの症状が出やすいのです。

高齢者の足のむくみの原因としては、**加齢による心肺機能や筋力の低下による血行不良**が最も多くみられます。血液を送り出すポンプの役割をする心臓の機能や、体の隅々へ血液を流す働きをする筋肉の収縮力が弱まると、血液が正しく循環できずに古い水分や老廃物が体に溜まってしまふのです。また、様々な病気が原因の場合や、薬の飲み合わせが原因となって体がむくむ場合や、**塩分の多い食生活といった生活習慣の乱れ**やストレスがむくみの原因となっていることもあります。また、体の冷えからくる血行不良にも注意が必要です。

むくみを放置すると足のむくみで歩きにくい、体がだるい、重い、疲れが取れにくくなるなどの症状につながります。また、一時的ではなく、慢性的に足がむくむ症状になる可能性も。中には、血栓（血のかたまり）が生じてしまい、重篤な症状につながる危険性もあります。特に高齢者は、年齢を重ねて慢性的に運動不足であったり、長時間座りっぱなしであまり動かなかったりするような生活習慣の方は特に注意が必要です。

血液が正常に体内を循環していれば、むくみは予防・改善することができます。**適度な運動で筋力アップ/塩分を控えた食生活**を意識して血行改善、むくみを予防しましょう！