

ケアハウス山科

だより

2025

10

Vcl.320



「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

施設の様子

10月3日(金)～5日(日)『街なか作品展』

介護のことをもっと身近なものに感じていただきたい…
そんな思いの詰まった催しが、10月3日(金)～5日(日)の3日間、
イオンタウン山科柳辻店／2階にて開催されました。

山科区には、介護老人福祉施設や軽費老人ホーム（ケアハウス）が併せて
11施設あります。介護や将来の暮らしに対して、不安やネガティブなイメージを持たれている
方も多い中、介護相談とともに、実際に施設で生活されている入居者様の様子を、作品を通して
感じていただけるような内容となりました。



これは「京都市老人福祉施設協議会（市老協）山科地域貢献プロジェクト」
における活動のひとつとして、各施設が取り組んだものです。

ケアハウス山科の入居者様の作品も展示されました♪
期間中の3日間で、のべ140～150人の方に作品展示を
見ていただきました！



他施設利用者さんの作品も、どれも素敵なものばかり！

今回、作品制作にご協力いただいた入居者様、
期間中に作品展に足を運んでくださった入居者様、家族様、
ありがとうございました。



他施設さんの作品も
とっても素敵でした♪



Pickup 『ワクチン接種』



毎年、冬に流行し、体力、免疫力が低下すると感染リスクが高まるイメージが
あるインフルエンザ。ただ、今年はそのイメージが少し異なります。
9月に今シーズンのインフルエンザ発生状況の発表がスタートして以来、報告数
は上昇し続けています。昨年より1か月ほど早く流行シーズンに突入したこと
になります。インフルエンザとともに、新型コロナ患者数も増加傾向にあります。
重症化しやすい高齢者は特に注意が必要といわれています。
当施設では例年ワクチン接種を推奨し、希望される方については接種を実施して
います。あくまで任意ではありますが、感染症予防を皆様もお願いいたします。



10月の予定

- ◆10/19（日）『勧修寺祭り』
- ◆10/21（火）『運営懇談会』（3階入居者様）
- ◆10/26（日）『誕生者を祝う会』



11月の予定

- ◆11/ 2（日）『インフルワクチン接種』
- ◆11/ 9（日）『新型コロナワクチン接種』
- ◆11/21（金）『建物調査／貯水槽点検』
- ◆11/23（日）『災害想定総合訓練』
- ◆11月『給食イベント』
- ◆11月『誕生者を祝う会』



施設からのお知らせ

- ◆11月より、月曜日と木曜日のシャワー浴はありません。ご注意ください。
- ◆11/2（日）『インフルエンザワクチン接種』・11/9（日）『コロナワクチン接種』の実施を予定しています。詳細は掲示物にてお知らせするとともに、担当者より別途ご説明させていただきます。
- ◆11/23（日）『災害想定総合訓練』を予定しております。詳細決定次第、改めてお知らせいたします。ご協力の程、よろしくお願いいたします。
- ◆先日実施いたしました『転倒予防講習会』へ多くの方に参加していただきました。年齢問わず、「転倒は誰にでも起こり得ること」として内容をお伝えしました。転倒の仕組みを知り、健康的な生活に役立てていただければ幸いです。
あらためまして、ご参加ありがとうございました。

◆◆◆◆◆ 秋まつり ◆◆◆◆◆

10月19日（日）『秋まつり』を開催しました！

午前中は、勧修寺祭りのお神輿巡行が行われ、御旅所となっている施設ガレージにお神輿が来られました。昼食には季節を感じるお食事を召し上がっていただき、午後からはレクリエーションで楽しい時間をすごしていただきました。

当日の様子は、後日別の機会にご紹介できればと考えております。



SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください



LINE 公式LINE



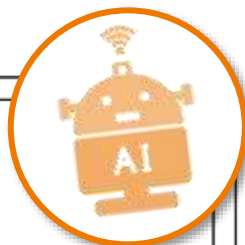
Instagram



ホームページ

職員あれこれ

エッセイ



最近、いろんな場面で「AI（エーアイ）ってすごい！」という声を聞きます。たとえば病院では診察のサポート、車では安全運転の補助、家ではレシピや掃除のコツまで提案してくれる。AIは、気づかないうちに私たちの生活にどんどん入り込んできています。

昔は「ロボットが人間の仕事を奪うんじゃないか？」なんて言われることもありました。でも実際には、私たちのそばで手助けをする“道具”として成長してきました。わからないことを調べたり、アイデアを出してくれたり。まるで気軽に相談できる“相棒”のような存在です。

そして何より面白いのは――

ここまで「AI ってすごいね！」と話してきた、この文章そのもの。

実は最初から最後まで AI が考えて書いたもの なんです！

以上、厨房職員でした。

日々是好日

コラム



高齢者の高血圧対策とポイント ～高齢者と高血圧の関係性～

高齢になるほど、高血圧の人が増えてきます。「高齢なので仕方がない」と放置していたり、日常のちょっとした注意を知らずにいて、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす例は少なくありません。

高齢になると、とくに最高血圧(収縮期血圧)が高くなりやすい特徴があります。では、最高血圧はなぜ高くなるのでしょうか。心臓が収縮して血液を送り出すとき、血管壁にかかる圧力が最高血圧(収縮期血圧)です。成人の場合、高血圧の基準は最高血圧が 140mmHg 以上(または最低血圧が 90mmHg 以上)ですが、高齢者では最高血圧が高くなり、最低血圧との差が大きくなる傾向がみられます。無症状なことが多いですが、血圧が極端に高くなると、頭痛、めまい、吐き気、肩こりといった症状をとまなうことも。また、高血圧の状態が続くと、脳梗塞や脳出血、狭心症、心筋梗塞を引き起こすなど、やはり放っておくことができない生活習慣病です。高血圧対策は、**生活習慣の改善**(減塩、野菜の積極的な摂取、運動、禁煙、肥満など)につきますが、当然、受診をして血圧を下げるためのお薬を飲むということも大切。

そんな高血圧について、ある表現をしている内科医がおられました。

『血圧 160mmHg は、約 22m 吹き上がる噴水と同じ力。ということは、身長 160cm の人が胸の高さでホースを持った時に、バスケのゴールを超えるぐらいの水の勢いである』

これだけを見れば、高血圧で頭の血管が切れてしまう…なんだか納得となりますよね。