



通り八便り10月号



令和5年10月11日 発行 介護老人保健施設たまむら

澄んだ青空とさわやかな秋の風が心地よく感じられるようになりました。過ごしやすい季節ではありますが、昼夜の寒暖差の繰り返しで体調を崩しやすい為、体調の変化には注意しましょう！

9月の活動

曜日対抗の運動会を行いました。今回の種目は玉入れでした。

結果

1位 木曜日：22.3ポイント 

2位 金曜日：22.0ポイント

3位 水曜日：20.8ポイント

僅差のあつい勝負になりました。木曜日チームの皆さん優勝おめでとうございます♪ぬりえ展も力作揃いで盛り上がってきました。



10月の歳時記

10/9 スポーツの日

10月の第2月曜日

元は体育の日で2020年に改称されました。

10/27 十三夜

お月見といえば十五夜が定番ですが、十三夜は十五夜に次いで美しい月とされています。

10/28 群馬県民の日

「郷土の歴史を知り、郷土についての理解と関心を深め、自治の意識を高めると共により豊かな郷土を築き上げることを期する日」として昭和60年に制定されました。

10/31 ハロウィン

日本でも年々盛り上がり、仮装姿は風物詩となっています。古代ケルトの収穫祭がルーツと言われています。



中庭



無事に小玉スイカの収穫を終えました。総数50個を超えるスイカを収穫することが出来ました。残暑厳しく次の種を蒔く時期に悩みましたが、だいぶ涼しくなってきたので先日冬に向けて大根、ブロッコリー、スナップエンドウの種を蒔きました。収穫が楽しみです♪



「寒さ」には危険がいっぱい!?

一緒に学んで対策しよう!!

寒い季節に高齢者に起りやすいさまざまな事故やトラブルは生活に支障をきたすものや生命に関わるものなど、非常にリスクの高い傾向があります。

寒くなると起こりやすい高齢者のトラブルや事故

- ・低体温症
- ・感染症
- ・ヒートショック
- ・手足の冷え
- ・関節痛
- ・浴室内熱中症



季節の変わり目に出やすい不調

①身体的な不調

体温を調節するためにエネルギーを消費してしまうため、冷え性やだるさ、食欲低下が出てしまう。

②精神的な不調

自律神経の乱れにより、イライラや不安、落ち込みなどの精神的なダメージを受けやすい。



日頃からの対策が大事!!

- ・**室温管理**をする
- ・**バランスの良い食事**を心掛ける
- ・入浴で体を温め、**血行をよくする**
- ・適度に**日光を浴びて**自律神経を整える
- ・**適度な運動**をする
- ・手洗いうがいなどの**感染対策**をする
- ・冬場でも**水分補給**をする
- ・ゆっくり**お風呂**につかる。

