

あかねにゅーす

2019. 11月
デイサービスセンター
あかねの里
<http://www.3533house.com>



秋らしい気候になってきました



あかねの里では、10月はミニ運動会をしました。
お手玉を使って紅白にわかれ、玉入れをしたのですが、籠の近くまで行って入れる方がいたり、相手チームの色の玉を拾って入れたり、皆さん大盛り上がりでした。その他にはラジオ体操をして活発に過ごすことができました。

また、おやつの時間では、皆さんとワイワイ一緒にたこ焼きを焼いて「やっぱり関西は粉もんやなあ〜。」と、美味しくいただきました。

11月も適度な運動を取り入れながら元気いっぱい過ごしたいと思います。
(更エ)

- ・10月には一度台風のため、お休みにになりご迷惑をお掛け致しました。



11月の予定♪♪

懐かしバンド	未定
ギター	未定
アコーディオン	未定
似顔絵	未定



気温の変化が激しい「秋」

11月に入り、これから日に日に寒さが増してきます。寒くなると私達の身体は、体温を逃がさないように血管を収縮させるので血圧が高くなります。

あかねの里では、体調管理の為に 毎回血圧測定をさせていただきます。実際に、10月に入って夏よりも血圧が上がってきておられる方も何人かおられます。

血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などを触ったりした時に更に血圧が上がってしまいます。高血圧になると心筋梗塞や脳卒中を起こす恐れがあります。

屋外に出る時、熱いお風呂に入った時、夜間トイレに起きた時など、急な温度の変化には特に注意が必要です。こまめな衣服の調節や、かけ湯をしっかりとからの入浴を心がけてほしいものです。

《高血圧を予防するには》

- ・塩分の取りすぎに注意。
- ・肥満を防ぐ。
- ・ストレス解消を心がける。
- ・適度な運動をする。

気持ちの良い日中は、お散歩やドライブで楽しい秋を過ごしましょう。



(看護部 八瀬)

