

2023年



つるかめ新聞

10.11月号



8月25日、老人保健施設あんじゅで、入所者のみなさんが盆踊りをしました。お揃いの法被を羽織り、左手と右手を交互に出して踊ったり、和太鼓を叩いたりして、楽しみました。

11月の洗濯物受渡日の変更

祝日による入浴日の変更に伴い、洗濯物の受渡日を変更します。お間違えなさらぬよう、お気をつけください。

10/30 (月)	10/31 (火)	11/1 (水)	11/2 (木)	11/3 (金) 文化の日
老健	介護医療院	老健 (変更)	介護医療院 (変更)	入浴なし
11/20 (月)	11/21 (火)	11/22 (水)	11/23 (木) 勤労感謝の日	11/24 (金)
老健	介護医療院	老健 (変更)	入浴なし	介護医療院



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

小野田赤十字 介護医療院

〒756-0889
山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL 0836-88-0222
FAX 0836-88-4392
E-mail: anju@onoda.jrc.or.jp

第335号(令和5年10月12日発行)

秋バテについて

みなさん、「秋バテ」という言葉を聞いた事がありますか？
そもそも「秋バテ」とは、どのようなものなのでしょう。きちんとした定義はありませんが、夏の終わり頃から秋にかけて表れる様々な不調をひっくるめて「秋バテ」と言っているようです。



秋バテ チェックリスト

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 胸焼けや胃もたれがする
- 口や喉がよく乾く
- 便秘、下痢気味
- 頭痛、肩こりがある
- めまい、立ちくらみがする
- よく眠れない

三つ以上チェックがある人は秋バテかもしれません

秋になると体調不良を起こしやすくなるのは、なぜでしょうか。一つは、夏の疲れが溜まってくるから、とされています。これは、いわゆる自律神経の乱れではないかと思えます。

自律神経は交感神経と副交感神経の2つで成り立っており、交感神経はどちらかというとONモードで、副交感神経はゆったりとリラックスしてくつろぐための神経ということになります。夏の間は屋外が非常に暑く、屋内は冷房が効いているため、温度差があります。

人間の体は体温が一定に保たれているため、暑い場所では汗をかいて体温を下げようとしますし、寒い場所では何とか体温を維持しようと働きます。この体温の調節をしているのが自律神経であり、交感神経のスイッチが入る事になります。このように、頻繁に自律神経を使う事によって中枢である脳が疲れてきて、結果「秋バテ」を起こしているというわけです。

では実際、自律神経の乱れからくる「秋バテ」に効果的な入浴方法はあるのでしょうか？まずは、しっかりと湯船に浸かるようにするといいでしょう。この際、交感神経にスイッチを入れない温度、つまりぬるめのお湯に入って頂くのがいいです。温度は高くても40度くらいまでに設定して、10～15分ほど湯船に浸かり、副交感神経のスイッチを入れてあげましょう。



菊湯とは？



菊は、疲れを癒すのに効果的といわれる花なのですが、そう言われる所以は菊に含まれる「カンフェン」という精油成分によります。この「カンフェン」は血行促進、老廃物の代謝を活発にする効果があるといわれ、夏の疲れを解消するなら秋の「菊湯」が良い！といわれているのです。さらに、このような菊の効果は平安時代から知られていて、菊には邪気払いや長寿の効能があるとされていた事から、当時の貴族の間では菊湯が流行っていたというのです。

また、重陽の節に行う宮中行事では、菊の花をかぶせた真綿で体をこすりながら健康を祈ったともいわれていますし、菊を浸したお酒を飲んで邪気を払う風習もあったようです。



インフルエンザの予防接種

入所者の皆様を対象に、インフルエンザの予防接種を実施します。

入所者様への接種を希望されるご家族様は、予診票に必要事項を記入して、**10月31日(火)までに事務室**に提出してください。

実施期間 11月6日(月)～11月30日(木)

料 金 1,490円(県外に住み票がある人は、料金が異なります。)

料金は、11月分の利用料と一緒に徴収させていただきます。

Enjoy Life

エンジョイライフ



8月23日、介護医療院の入所者さんが金魚すくいのゲームを楽しみました。たこ焼きも食べられ、夏のちょっとしたお祭り気分を味わわれました。



9月14日、今年100歳になられた入所者の赤崎貞さん、梶山チサアさんの長寿を祝って、山陽小野田市からお二人に祝状と記念品が手渡されました。記念に、ご家族と写真に収まりました。(左の写真が梶山チサアさんとそのご家族、上の写真が赤崎貞さんとそのご家族)。



8月25日に行った老健の盆踊りでは、入所者さんが和太鼓や紙製の筒を叩いてテンポよく音を出し、会場を盛り上げられました。

新型コロナオミクロン株 (XBB.1.5)

対応ワクチン接種のご案内

入所者の方に新型コロナオミクロン株 (XBB.1.5) 対応ワクチン接種を希望されるご家族は、市町から届く接種券付き予診表に必要事項を記入して、接種券を切り離さずに、一緒に事務室に提出してください。

イチ押し 昼ご飯

当施設の管理栄養士おすすめの給食献立をご紹介します。



写真左下がエビ炒飯

- ・エビ炒飯
- ・鶏の唐揚げ
- ・土佐酢和え
- ・中華スープ
- ・HGようかん (紫芋)

.....

花ごよみ

笑顔でこんにちは

デイケア通信

171

利用者さんが、かぼちゃの置物を作られました。型にティッシュを詰め込んで立体感とボリュームを出し、オレンジ色のおはな紙を貼り、緑色の軸と黒色の目鼻口を付けて、ハロウィン仕様にされました。



利用者さんが秋の草花（上の写真）とコスモスとトンボ（下の写真）の壁画を作られました。



要予約

88-0222

面会時刻

10/23(月)、10/30(月)、11/6(月)、11/13(月)、11/20(月)、11/27(月)、12/4(月)、12/11(月)、12/18(月)は午前10時30分、11時の1日2回。その他の日は午前10時30分、11時、午後2時、2時30分の1日4回 **医**は介護医療院 **老**は老人保健施設あんじゅ

面会の日程

10/21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	11/1	2	3	4	5
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	祝	土	日
		医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医	老			
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	

11/21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	12/1	2	3	4	5	6
火	水	祝	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
老	医		老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水		
医	老			医 午前のみ	老	医 老	医	老			医 午前のみ	老	医 老		