

おかもとだより

【発行者】

社会福祉法人 香東園

特別養護老人ホーム岡本荘

電話 087-885-2828

第160号 2014年10月16日発行

10月号



岡本荘★敬老会

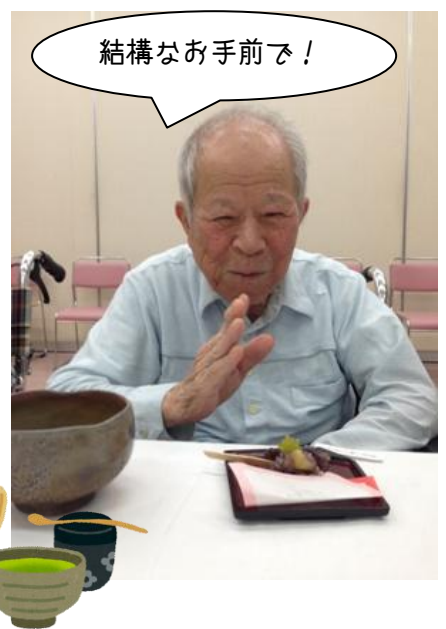


ご長寿おめでとうございます





表千家お茶会



子供達の熱演に感動！



みどり園交流会



優美会



10月行事予定

- 2、9、16、23、30 日(木) 音楽クラブ 10:00
- 3日(金) 国分寺町歌う民謡 13:00～
- 5日(日) 獅子(下笠居) 午後～
- 13日(月) 獅子(平岡・原) 13:00～
- 14日(火) 岡本荘運動会 10:00～
- コーヒーショップ 14:00～
- 19日(日) 川部奴組 11:00～
- 22日(水) 移動喫茶 13:30～
- 29日(水) 避難訓練 13:30～

ボランティアありがとう

- 川岡地区社会福祉協議会
- 馬場美苗 貝原直子
- 鎌田幸子 多積尚子
- 表千家青年部
- みどり園 優美会
- (敬称略)

医務だより 病気の話 第1回 脳卒中



10月になり、朝晩の気温がぐっと下がり、寒さを感じるようになりました。
昼間と夜間の温度差があり、脳卒中になる危険性もあがります。

脳卒中とは、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害を総称して、脳卒中と呼びます。

今まで元気で過ごしていた人が、脳の血管が破れて出血したり、詰まったりして突然倒れ、手や足の麻痺が起こったり、ろれつが回らなくなるなどの症状が出ます。後遺症が残ると、日常生活にも支障が出ます。また命の危険もある病気です。

脳卒中の前ぶれ症状

- ・手足の麻痺やしびれ
- ・ろれつが回らない、言葉が出にくい
- ・物が二重に見える、片側の目が見えなくなる、視野の半分が見えなくなる
- ・めまいやふらつき

以上の症状がある場合には病院受診が必要です。

日常生活で気をつけること

- ・肥満
- ・飲酒(血圧変動や脱水状態になりやすいので危険因子となる)
- ・たばこ(脳血流量を減少させるので1日10本以下にしましょう)
- ・ストレス
- ・入浴時間(15分以内)湯の温度(40℃前後)
- ・食事のうす味の習慣(1日の食塩量を10g以下にする)
- ・部屋と部屋の温度差をなくす

普段から、気をつけることによって危険リスクを減らすことができます。

血圧測定を行なうなど心掛け、日常生活の中で予防することが大切です。



楽しい事いっぱい！

介護士さん達が企画して、外出以外にも園内で楽しめる事をしていただいています。長い竹のさうめん流しに花火大会、真剣勝負のトランプ大会など、いつも笑顔が溢れています。



栄養より秋を味わう

“食欲の秋”“芸術の秋”。食べることと芸術、あまり関係のないような2つの事柄ですが、どちらも「味わう」という共通点があります。

芸術の中でも絵画を鑑賞するときに使う感覚は“視覚”ですが、視覚は食事をするときにも重要な感覚です。

私たちは、料理を目で見て「おいしそう」や「温かそう」などと判断します。その料理を最初に味わうのは“目”だと言ってもよいでしょう。盛り付けが美しい料理、彩りが豊かな料理は、目にもおいしく食欲も増します。料理が映える器を選ぶ、飾り切りを取り入れる、違う色の食品を組み合わせるといった工夫で食卓が華やかになります。秋が旬の食品は、黄や橙・茶のものが多く、こういった温かな色合いの食品は、食欲増進の効果があると言われています。

旬の食品で食卓に彩りを添え、おいしい秋を味わってみましょう。



祝☆ご長寿

No. 1



内閣総理大臣よりお祝いをいただきました！

去る9月19日、高松市長寿福祉課より、岡本荘にショートステイ中のご利用者様の100歳のお祝いにご来荘いただきました。お二人とも100歳には見えないほど若々しくてお元気そうですね！

池田ツエ様、川西数一様、いつまでもお元気でいてくださいね。職員一同お慶び申し上げます。