

興寿苑通信 秋号

社会福祉法人興寿会
令和3年10月27日(水)



令和3年9月19日 **祝** 敬老会

おめでとうございます!!
いつまでも
お元気でいて下さい



8月おやつレク

さつまいもシェイク



美味しいものがたくさん!!
～秋の味覚～

皆さん『シャインマスカット』って
ご存じですか?!

最近よくTVで取り上げられていますが、
“皮ごと” 食べられるブドウなんです。

ブドウと言えばポリフェノール!
その一種「レスベラトロール」には、長寿
遺伝子を目覚めさせ、寿命を延ばすという
効果も研究されています。



10月のおやつレクを
お楽しみに・・・



ヒートショックってご存じですか？

気温の変化によって血圧が急に上下することで、体への負担が大きくなり心筋梗塞や脳卒中などの疾患が起こることをヒートショックといいます。

冬の寒い時期は、温かい室内から廊下や脱衣所などの寒い場所へ移動するとき起こりやすくなります。特に入浴中に亡くなる方の原因の多くはヒートショックの可能性が高いといわれています。

<入浴やトイレ時のヒートショックを防ぐには>

- ★ 入浴前に浴槽の蓋を開けておく、またはシャワーで湯を出し浴室を温めておく。
- ★ 浴室の床にマットを敷くか、椅子を使用する。
- ★ 脱衣所やトイレ、廊下を暖房機器（温風式）で暖める。
- ★ トイレに暖房便座を設置する。


<心臓病や血圧が高い方、高齢者の入浴では>


- ★ 湯温40℃未満のぬるめの湯で半身浴をお勧めします。
- ★ 高齢者の場合、血圧が高くて体調が悪くても気づきにくいことがあります。同居の方が入浴前に血圧を測定するとよいでしょう。


これから寒い日が続きます。
体調に気をつけ生活しましょう。




2021年10月～12月 お楽しみ食（予定）


 **10月 お楽しみ食**


- 7日（木） カレーうどん
- 10日（日） 誕生日会
- 15日（金） きのこカレー 
- 19日（火） ロコモコ丼
- 27日（水） あんかけ焼きそば
- 31日（日） ハロウィン

 **11月 お楽しみ食**

- 5日（金） 稲庭うどん
- 8日（月） 釜めし風丼
- 14日（日） 誕生日会
- 19日（金） 海軍カレー
- 22日（月） ナポリタン 

その他…寿司キャラバン

 **12月 お楽しみ食**

- 1日（水） 高菜しらすご飯
- 17日（金） カツカレー
- 19日（日） 誕生日会
- 24日（金） クリスマス 
- 31日（金） 年越しそば

その他…味噌ラーメン、