すみれ便り

NO.147
令和8年
10月号



日毎に秋が深まっていき、肌寒い日も増えましたね。
リハビリから、寒い季節の注意点をまとめましたので是非ご覧ください。
今月のデイでは運動会行事を行い、スポーツの秋を満喫しました。
老健ではにぎやかな飾りつけでハロウィンを楽しみました。

老健 ハロウィン



ハロウィンの飾りつけを行い、記念撮影をしました。
飾りつけを見て、「これ可愛いな」と喜んでいただき、
「これ面白いわ」など珍しそうに見られていました。
カメラを向けると笑顔でポーズを決めてくれました。



おやつには、
カボチャのプリンを
提供させていただきました。
皆様、美味しそうに
召し上がられていました。







デイケア 運動会行事 10/12(月)～17(土)





運動会を行いました。
紅白2チームに分かれて
ハチマキを巻いて
参加して頂きました。



壁面作り 10/26(月)～31(土)

ハロウィン飾り作りを
行いました。色々な顔があり、
フロアも賑やかになりました。





ビューティタッチセラピストよりお知らせ

ご利用者様増加に伴い、**11月より月2回まで**に変更とさせていただきます。
より多くの方に提供できるようご協力よろしくお願いいたします。

リハビリ 寒い季節の注意点



朝晩と日中の急激な気温差や空気の乾燥により、
体調を崩しやすいため注意が必要な季節になってきました。

主な注意点とリスク

- **ヒートショック** …… 暖房の効いた部屋と、冷え込んだ脱衣所や浴室の温度差で血圧が急変し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。
- **かくれ脱水** …… のどの渇きを感じにくくなるうえ空気の乾燥で水分が失われるため、自覚のないまま脱水になります。
- **感染症の流行** …… インフルエンザやノロウイルスの感染者が増え始めます。
- **関節痛・血行不良** … 冷えによって血管が縮み、肩こり、腰痛、膝の痛みなどが悪化しやすくなります。

具体的な対策



- **①入浴時の対策** …… 脱衣所や浴室を事前に暖めておく。お湯の温度や浸かる時間にも注意しましょう。
- **②こまめな水分補給** … のどが渇いていなくても、起床時や入浴前後など時間をきめてコップ1杯の水分を取りましょう。
- **③室温と湿度の管理** … 部屋の温度を保ち、湿度は40～60%に加湿器などで調整しましょう。
- **④感染予防** …… 外出後の手洗い・うがいを徹底しましょう。
- **⑤服装の工夫** …… 気温に合わせてこまめに脱ぎ着して体温調節をしましょう。
- **⑥適度な運動** …… 寒い時期は家にこもりがちなりますが、なるべく体を動かし、血行の促進心がけましょう。

今月の替わり湯は 「しょうがの替わり湯」



10/19(月)～24(土)

「生姜の匂いする！」や
「私、生姜好きや～」と
香りも楽しんで頂きました。



楽しい食巡り 栄養課 10月のご当地メニューは 「長崎県の郷土料理」



長崎ちゃんぽん・いんげんのごま和え フルーツでした。

全国的に知られる長崎名物の麺料理。
明治32年、中華料理店の店主が
中国人留学生に栄養があるものを
食べさせようと、
鍋で野菜や肉などを炒め、
そこに中華麺を入れて濃いめのスープで
煮こんだボリュームたっぷりの料理を
作ったのがはじまりとされています。



来月は山形県の郷土料理です。

田辺すみれ苑
インスタグラム
公開中！

施設内の雰囲気や様子を
インスタグラムでお届けしています！
よろしければ、フォローお願いします。