



あゆみ



令和6年11月発行



すっかり秋めいてきました。昼夜の寒暖差が激しいと体調を崩しやすくなりますのでみなさんお気をつけてお過ごしください。

さて、香照苑ではいろいろなサービスをご利用いただけます。

特別養護老人ホーム … 在宅での生活が困難な要介護状態の高齢者が入所できる介護老人福祉施設(原則65歳以上、要介護3以上)

ショートステイ … 介護が必要な在宅の方に日常生活上の支援・介護を提供する短期入所生活介護 (介護者の冠婚葬祭・介護負担軽減のための一時利用など)

デイサービス … 食事や入浴などの日常生活上の支援、生活機能向上のための機訓練などのサービスを日帰りで提供

居宅介護支援事業所 … 介護保険サービス、在宅介護に関する相談や計画、連絡・調整を総合的に引き受ける

ケアハウス … 自宅での生活が困難な方が食事や洗濯などの在宅サービスを受けながら生活できる(60歳以上の方が入居対象)

お気軽に下記までお問い合わせください。

社会福祉法人 徳宗福祉会 香照苑

兵庫県姫路市香寺町須加院338番地506

【TEL】 (079) 264-5567

【FAX】 (079) 264-5690

【ホームページ】 <http://www.tokusou.or.jp>



特別養護老人ホーム

焼き芋

秋の味覚ということで、喫茶の時間にみんなで焼き芋を食べました。皆様、甘くて美味しかったと言われ、満足されているようでした。



医務室 便り

【高齢者が冬に気をつけたい健康管理】

命を脅かすヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広めたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため、特に注意が必要です。

浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。

またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯にはつからない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

健康管理しっかり対策して冬も元気に過ごしましょう

デイサービス

敬老会

ボランティアの方による南京玉すだれ・銭太鼓・皿まわしなどの催し物を皆様、楽しめました。



趣味活動



風鈴作り



小物入れ作り



皆様、お好きな色を選び、お話をされながら作られました。

お花見外出



市川町の甘地のひまわり畑に行ってきました！
ひまわりは太陽の方を向いて元気に咲いていました！

ミニ運動会

変わり綱引き・玉入れ・職員による車椅子リレーをしました！皆さん熱心にされていました！



居宅介護支援事業所

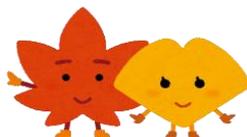
秋は紅葉の美しい季節ですね。今年は10月になっても暑い日が続きましたが、この気持ちの良い季節は活動的に過ごしたいですね。

介護豆知識

厚生労働省は、令和6年度からスタートさせた「健康日本21（第三次）」において、身体活動・運動分野に関するガイドを公表しています。生活活動（日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動）や運動（スポーツや健康・体力の維持増進を目的とした活動）の量が多いほど病気のリスクは減っています。「座りすぎ」を避け、「今より少しでも多く身体を動かす」ことに取り組んでいきましょう。

（「健康日本21（第三次）誰一人取り残さない健康づくりのために」健康づくりのためにより）

「リハビリをしたい」「外に出て活動的に過ごしたい」などのご相談や日常生活で不安なことなど、何でもお気軽にケアマネにご相談ください。





ケアハウス



毎年恒例の昼食の秋刀魚を炭で焼き皆様に召し上がっていただきました。炭火で焼くとふっくらと焼き上がり美味しさ倍増です。骨がありましたが皆さまきれいに骨だけ残し上手に食べておられました



月に一度の手作りおやつは好評で10月は「たません」です。エビせんの上に卵焼きをのせてソースとマヨネーズをトッピング出店の味を楽しんで頂きました

9月の外出は灘のけんか祭りでは有名な「松原八幡神社」とその御旅所まで行ってきました。御旅所からの眺めは最高です。秋季例祭にはここに7台の屋台が集結します。



聞きなれない？ケアハウスってどんなところ？

お部屋の間取りは？



1日どうして過ごしたらいいの？



デイに行けるの？



7坪(23.21㎡)のお部屋にミニキッチン、洗面所、トイレ、クローゼットがあります。冷蔵庫、エアコンも標準装備の快適仕様です。テレビも設置可能です。



自宅のようにお部屋でゆっくり過ごして頂いてもいいです。毎日定時に体操を行っています。ご自由に参加下さい。レクリエーションも豊富に準備しております。



もちろん行けます。長年行っておられるデイサービス、デイケアをそのままご利用ください。



詳しくは香照苑HPまたはケアハウスまでお問い合わせください。

香照苑



栄養便り

秋のちょこっと薬膳

暑い夏が終わり、徐々に寒さが増してきましたね。この冬の寒さと一緒になる時期を「涼燥(りょうそう)」と言い、皮膚や毛髪、喉などが乾燥し、喉のイガイガなどが気になる時期となります。

この時期は肺や腸を潤してくれる**白い食材**がおすすめです。



れんこん、ゆりね、白きくらげ、豆腐、大根、白菜、かぶ、豆乳、松の実、ナッツ類、白ゴマ、梨、はちみつなどを取り入れましょう。辛味の葱、しょうが、にんにく、唐辛子は適度に取り入れ、食べすぎると乾燥するため注意しましょう。

～☆ 生姜はちみつ紅茶 ☆～～体を温め、潤す飲み物～～

1. 紅茶を入れる。
2. 生姜パウダー、はちみつを入れかき混ぜる。



+



+

