

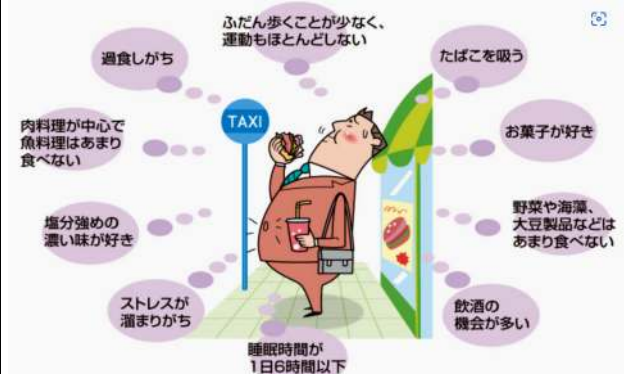
季節の健康情報

心臓予防の意識を高めよう

■心臓病は不健康な生活習慣が引き起こす
8月10日は「健康ハートの日」です。心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

■夏場の心臓トラブルを防ぐには
今年の夏も暑い日が続いています。心臓病は冬場に多い傾向がありますが、夏場も油断は禁物です。夏場の高温多湿という環境では、発汗によって体内の水分が大量に失われて血液がドロドロになり、血栓ができやすくなるので、心臓に大きな負担がかかります。

■狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい人の生活習慣
心臓病のリスクを高めるこんな生活習慣は要注意です。



■狭心症や心筋梗塞などの心臓病を遠ざける生活習慣改善のポイント

- ・高血圧を防ぐ
高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎによるものです。味付けは塩だけに頼らず、香辛料やだし・酢などを上手に使用して、減塩を心がけましょう。
- ・脂質異常を防ぐ
肉の脂身や動物性生クリームなどの乳製品などに多く含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを増やすので注意しましょう。
- ・高血糖を防ぐ
食事は腹八分目を心がけ、栄養バランスを考えてとりましょう。間食（甘いお菓子）やアルコールにも注意が必要です。

協会けんぽ「季節の健康情報8月号」より

7/28、熊本地方にて強い地震が発生しました。熊本地方で最大震度7、大川市でも震度5弱を観測致しました。被害に遭われている皆さまに、心からお見舞い申し上げます。

残暑お見舞い申し上げます。
連日、暑い日が続いております。夏の甲子園があっていますが、今は暑さ対策で午前と夕方の試合日程で行われています。暑さ対策は重要ですね。
担当 山田庸介

生き生きだより8月号

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

7月の誕生会 7/22 (水)



職員の出し物①



☆おめでとうございます！



職員の出し物②



皆様のご参加、ありがとうございます。



7月の誕生会を実施致しました。7月は2名の方のお祝いを致しました。おめでとうございます。
ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物披露を行いました。早く取った人が勝ちゲーム、足つばゲーム、風に吹かれタコ退散ゲームを実施しました。皆様のご参加、ありがとうございます。



お菓子作り



小豆寒天



ポッチャ



バナナクレープ

7月は5日と19日に、カフェを開催しました。お菓子作りを実施、「小豆寒天」、「バナナクレープ」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。

ふれあいカフェ大川荘
7/5・7/19



工作

7/28 (火)

工作を実施いたしました。今回は季節の工作「金魚の飾り」を作りました。金魚は折り紙で作成し、周りや土台はペーパーバンドを使用し作成いたしました。可愛く出来上がりました。

今月のフォト



「収穫した菓子うりやスイカです」

8/10～9/10の行事予定

令和8年8月
10日(月)～12日(水) 工作
23日(日) 大川荘夏祭り
26日(水) 誕生会

令和8年9月
1日(火) 貼り絵など



七夕会

7/7 (火)

社会福祉法人 大川鶴喉会
特別養護老人ホーム大川荘
老人デイサービスセンター大川荘
ケアプランサービス大川荘
グループホームこすもす苑
グループホーム第二こすもす
大川南地域包括支援センター
大川市大字大野島857番1
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



七夕飾り



天の川を渡れゲーム



ゲームや七夕ゼリーを作りました☆



7月、七夕行事を行いました。願い事を書いた短冊をかざり、七夕ゼリーを作りました。また、七夕に関するゲーム「天の川を渡れ」を行いました。皆様と一緒に楽しみました。

バスハイク

7/15 (水)～7/17 (金)



アスタラビスター木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係のお買い物をしました。色々なものを、各々考えてお買い物をされており、よい気分転換になりました。