



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

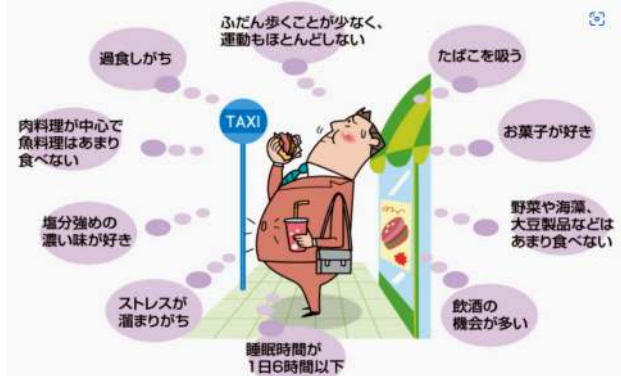
8月10日は「健康ハートの日」です。心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

■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。

本格的に暑くなり、毎日汗だくです。毎日2リットルの水分補給を心がけてます。私は一番夏が好きで休みの日はマイボトルを持ち出かけてます。皆様もぜひマイボトルを持ち夏を楽しんでください。

広報担当 玉城 祥



生き活きだより8月号

特別養護老人ホーム大川荘2F

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

うちわづくり 7月15日（水）～



指スタンプで夏の花を作りました



プチプチスタンプ



綺麗なひまわりができました！



上手に出来ました！



夏祭りにむけて、御利用者様と一緒にうちわ作りを行いました。御利用者様の手形や指ハンコでひまわりやカニなどの様々なデザインを作りました。楽しみながら作成が出来夏祭りが楽しみと話されました。夏祭りまでに全員分作成出来るよう頑張っています。



小豆寒天



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



第2回特養カフェを行いました。ご利用者様にはメニューから好きな飲み物を選んで頂き、職員と一緒に談笑をしながら楽しく飲まれていました。

特養カフェ

7/29 (水)



七夕を行いました。短冊に願い事を書いて頂き笹の葉にかけていきました。短冊に書いてある願い事を読むことで願いが叶うと言いが伝えがあり、一人一人読んでいき楽しめました。

七夕

7/7 (火)



料理教室を行いました。今回はフルーツ牛乳寒天を作りました。材料は牛乳、砂糖、ヨーグルト、フルーツ缶詰、寒天粉を使用しました。御利用者様には材料の量を計って頂き、鍋に入れ混ぜて頂きました。容器に混ぜたものとフルーツを入れて頂きました。冷蔵庫で冷やし固め、午後のおやつ時間に召し上がって頂きました。冷たくて甘くおいしいと大変喜ばれてました。



出来ました！



7月の誕生会を行いました。7月の誕生者は2名おられました。催し物として、星ひろいゲームと漢字当てクイズを行いました。ご利用者様皆さん大変楽しまれ盛り上がりしました。



料理教室 (フルーツ牛乳寒天)

7/21 (火)

誕生会

7/19 (日)

今月のフォト



「収穫した菓子うりやスイカです」

面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④各階にて面会実施しています。

8/10～9/10の行事予定

8月

- 16日（日）誕生会
- 17日（月）料理教室
- 23日（日）夏祭り
- 中旬下旬予定 特養カフェ

9月

- 20日（日）誕生会
- 21日（月）料理教室
- 中旬下旬バスハイク、敬老会

