



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。

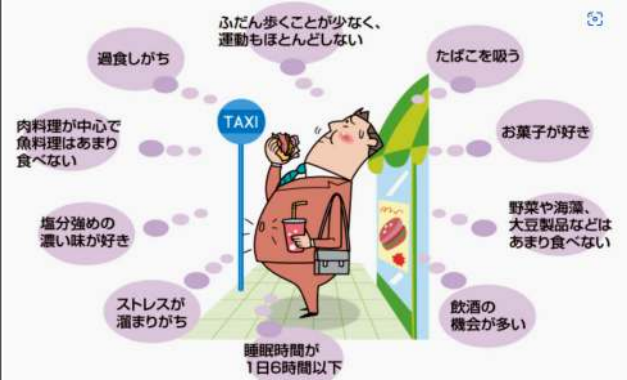
この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

■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・酢などを上手に使って、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

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。

皆様こんにちは。連日暑い日が続いていますね。体調管理も難しくなっていますが、栄養補給、水分補給をしっかりと、十分な休息を取って、暑い夏を乗り切りましょう。

広報担当 藤丸



生き活きだより 8月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

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

七夕 7月7日(火)



笹の葉、さ～ら、さら～♪



ゲームの様子①



七夕飾り



ゲームの様子②



健康で過ごせますように

七夕行事を行いました。七夕の由来などをお話した後、ご利用者の皆様に書いて頂いた短冊を紹介し飾り付けました。短冊には「健康で過ごせますように」や「家族と会えますように」等の願い事が書かれていました。七夕に因んだゲーム「星取りゲーム」を行い、最後に七夕の歌を唄って七夕の行事を楽しめました。



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



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シ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。

うちわ作り

7/18(土)から

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



誕生会

5/17(日)



おめでとうございます！



ゲームの様子

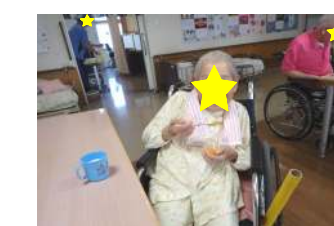
7月の誕生会を行いました。今月は2名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうなお表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室

5/18(月)



作業の様子



「美味しかったです」

料理教室を行いました。今月は「みかんゼリー」を作りました。ご利用者皆様にはみかんをカップに入れていただくなどして頂き、ゼラチンを入れて冷やし固めました。おやつに召し上がられ、冷たくて美味しいと言って頂きました。

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) 大川荘夏祭り
特養カフェ 下旬予定
- 9月
敬老会 中旬予定

