

社会福祉法人四天王寺福祉事業団
 四天王寺松風荘
 〒573-0013
 大阪府枚方市星丘3-17-1
 TEL072-848-2441
 FAX072-848-2443
 ・養護老人ホーム
 ・特定施設入所者生活介護
 ・居宅介護支援事業所
 ・ヘルパーセンター
 URL 四天王寺松風荘と
 入力して下さい。

松ほっくい

夏の中華メニュー みんなで食べチャイナ

今年の夏は例年以上の猛暑ですが皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症対策で今年の納涼祭の開催は中止させて頂きました。

納涼祭の変わりに何かないかと試行錯誤し普段の食事メニューにあまり出ない中華料理を提供する事になりました。スタミナ料理で夏バテ予防にもなります。

ボリューム満点で美味しかったという意見も頂きました、ありがとうございました。普段とは違った食事で満喫して頂けたら幸いです。今後ご利用者の皆様に喜んでもらえるようなイベントを提供してまいります。



看護師から



秋バテ注意報 ー夏の疲れを引きずらない為の対策ー

朝夕、涼しい風を感じる日はあるものの、まだ残暑からは解放されませんが、皆様お元気ですか？

暑い夏を乗り切り、やっと秋になったとホッとしていたら、なんだか体の調子が悪い・・・こんな経験はないでしょうか。もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれせん。

「夏バテ」に比べるとあまり馴染みのない「秋バテ」ですが、秋バテに悩む人は意外と多く、その原因は 秋への季節変化と夏の疲れにあると言われます。暑さのせいで食欲や体力が落ち込む「夏バテ」 一方、過ごしやすい秋になってからもなぜかバテてしまうのは 夏の過ごし方が深くかかわっているのです。例えば、暑さで体全体が弱ってしまった、冷房や冷たい物で体を冷やし過ぎて内蔵の働きが低下した 冷房の室内と外気の温度変化に自律神経がついていけなくなった。このような状態を引きずったままの体に、溜まった夏の疲れが押し寄せて秋の体調不良を引き起こしかねません。

又「秋バテ」は「夏バテ」をしない体力のある人でもかかりやすいともいわれます。

食欲が無い、だるくて頭がすっきりしない、立ちくらみやめまい、眠れない、寝起きが辛いなどが症状。そこで夏のうちからぜひ取り組んでおきたい「秋バテ対策」をいくつかご紹介！

- ①体を冷やし過ぎないようにしましょう。冷房の効かせ過ぎや冷たい物の摂り過ぎには注意です。
- ②秋の味覚を味わって免疫力を高めましょう。夏は夏野菜、秋は秋の味覚。旬な食材は免疫力を高めるビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。
- ③軽い運動で汗をかく習慣をつけましょう。冷えた体は血行が滞りやすくなってしまいます。涼しい朝夕などにストレッチやウォーキング。適度な運動は体力の維持や免疫機能を高めるためにも大切です。
- ④ぬるめの湯舟にゆっくりつかりましょう。夏はシャワーで入浴をすませてしまいがちな事もあると思いますが湯舟につかって体を温める習慣をつけましょう。血行が良くなり秋バテ対策に有効である上質な睡眠にもつながります。

「秋バテ対策」は秋になって症状が出てから始めるのではなく、前もって冷えにくく疲れにくい体作りをしておくのがポイントです。

秋はもうすぐです。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・秋を楽しく元気に過ごすために、この機会に日々の過ごし方も見直してみたいはかがでしょうか。





栄養士から

食中毒について☆



6月から9月にかけて、気温・湿度が上昇し、食中毒が発生しやすい時期となります。施設内でも職員向けに、今気を付けて欲しい食中毒について研修を実施しました。この時期、調理済みの料理やお鍋に入ったカレーをそのまま置きっぱなしになっていませんか？

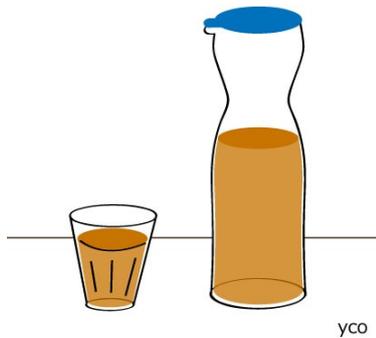
特にカレーやシチューは要注意です!!

これらは、冷めるまでに時間を要し、その間にウェルシュ菌が芽胞を形成します。芽胞は、100℃で6時間加熱しても死滅せず、食材が40～45℃で最も盛んに繁殖します。

一度芽胞が形成されると死滅しない為、それまでに食材を冷やす必要があります!!鍋に入ったカレーを小分けにして、濡れ布巾や保冷剤を活用しながら粗熱を取り、冷蔵庫で保管して下さい。

また、夏季は普段よりも少量作り、食べきるというのも一つの予防方法です。

普段している事がその時だけでできていなかった。など少しの事で食中毒につながります。特に夏季には、小まめに食中毒予防に努め、自分や大切な家族を守りましょう!!



行事予定

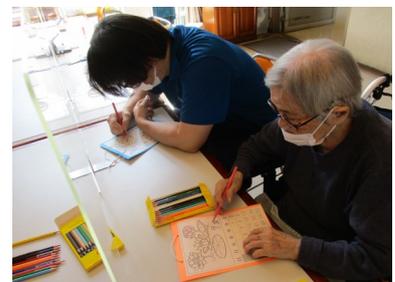
9月 敬老祝賀会
12月 忘年会

編集後記

厳しい残暑が続きます。冷たい物もほどほどに乗り切りたいものです。

編集一同

カレンダー作り



毎月最終日曜日に、翌月のカレンダーを作成します。3種類の絵柄の中から好きな物を選び、自分の好きな色を塗って仕上げます。世界に1つしかないオリジナルカレンダーの完成です!

万一に備えて！

毎月非常訓練を実施

防災管理委員会



この日の避難場所は玄関前駐車場

『火事です・火事です』『〇〇〇から火災が発生しました』『火元を避けて避難して下さい』絶対にあつてはならないことですが、万が一の事態を想定して、毎月非常訓練を実施しています。特に夜間の職員は管理宿直者と夜勤者の2名しかいない為、この時間帯の火災を想定した訓練を重点的に行っています。そこで…

★皆様へお願いです★

①避難時に煙を吸い込まないようにタオル等で鼻・口を押える(就寝時)

②火災に気付かない同室者に声をかける。

③避難場所では居室単位に集まる(短時間で所在確認をする為)。

訓練で出来ていないものも、ざとなるとスムーズにはいかないものです。日頃から火災発生場所別に何処の非常口から避難すればいいのか、避難場所は何処なのか等を考えておくことが大事です。

何より重要なのは火事を出さないこと。おひとりお一人が気をつけましょう！



お元気ですか

蒸し暑い夏に気をつけましょう

室内で熱中症になりやすいのは…



室内で熱中症になりやすいのは、どのような方でしょうか。気温と湿度が高く、風が弱い。これは、エアコンを使用していない室内と同じ条件です。では、室内で熱中症にかかるのは誰なのか。実は、住宅での熱中症患者の割合が多いのは、ダントツで65歳以上の高齢者です。これは、リタイヤ世代は自宅に多いという理由もあり、節電のためエアコンを付けずに我慢している方がおられるのも、原因のひとつです。

そもそも高齢者は熱中症になりやすい傾向にあります。暑さのために大量に汗をかくと、体内の水分やミネラルが不足して身体の調整機能が破たんしてしまい、熱中症を招きます。



ミネラルは人間の体の中では作ることができないため、「ミネラル入り麦茶」を飲むことは、熱中症対策として有効と言えます。

熱中症の予防には、暑さに負けない体づくりが基本となります。日常的に適切な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠をとることが大切です。

今、自分がいる環境がどのような状態なのかを知ることが、熱中症予防の大切なポイントです。また、熱中症の発生には、体調が大きく影響します。自分のいる環境を知ることと合わせて、自分の体が非常に大切です。



行事予定

- 11月 養護演芸大会
- 12月 忘年会
- ゆづ湯
- 餅つき



- 7月 外出レク
- 納涼祭
- 8月 自治会夏祭り
- 9月 敬老祝賀式
- 10月 地域交流会

編集後記

厳しい残暑が続きます。冷たいものもほどほいものも切りたものです。

編集一同