

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

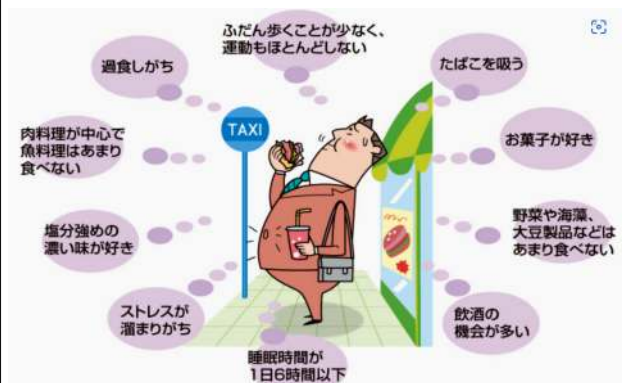
8月10日は「健康ハートの日」です。心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

■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）やアルコールにも注意が必要です。

協会けんぽ「季節の健康情報8月号」より



生き活きだより8月号

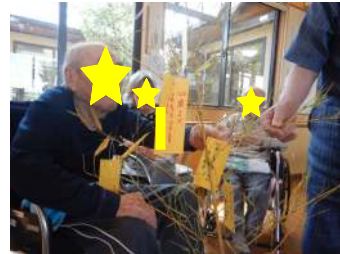
グループホームこすもす苑

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

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

七夕会 7月7日

願いが届きますように



短冊に願いを込めて



七夕そうめん



ゼリー



レクリエーションでは思いのこもった短冊と笹飾りを笹に飾り付けました。昼食では天の川をイメージした七夕そうめん、おやつには涼しげな色合いのゼリーを召し上がって頂き季節の行事を満喫されました。

誕生会

7/8 (水)



おめでとう



美味しそうですね

「お花が好き」との事で折り紙でバラを作り作ったバラを使ってレクリエーションを行いました。又バラの花を形取って作ったケーキは「綺麗ね」と大変喜ばれ皆様と楽しくお誕生日をお祝いする事ができました。

文の日

7/23 (木)



ありがとう



ご家族様やご兄弟様に感謝の気持ちや日頃の様子を綴られました。ご家族様面会時に直接お渡しして頂く予定です。言葉の温かさや大切さを実感することができました。

かき氷の日

7/25 (土)



ひんやり！



かき氷機を見るなり喜ばれ皆様に作って頂きました。抹茶蜜に小豆を乗せて暑い夏にピッタリのかき氷でした。「冷たくて、おいしいね！」と夏気分を味わえた様子でした。

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した。

ふれあいカフェ大川荘

7/5・7/19



お菓子作り



小豆寒天



ポッチャ



バナナクレープ

今月のフォト



「収穫した菓子うりやスイカです」

令和8年8/10～令和8年9/10の行事予定

- 8月
10日 (月) タコの日
17日 (月) パイナップルの日
23日 (日) 工作
大川荘夏祭り
25日 (火) お楽しみ会
31日 (月) 野菜の日
9月
1日 (火) キウイの日
8日 (火) 工作



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面会スペースにて実施しています

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。

こんにちは、こすもす苑の江下です。

休日に実家の畑で夏野菜の収穫を子供たちと楽しんでいます。スイカやなすび、きゅうり等太陽の光を沢山浴びて栄養満点です！
担当 江下