



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

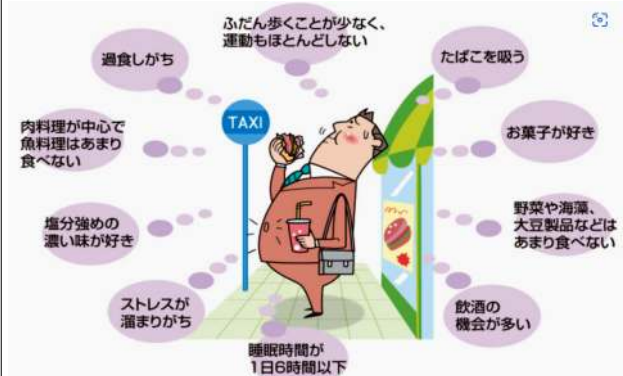
8月10日は「健康ハートの日」です。心臓病の原因は生活習慣と深くかかわっているものがあり、高齢者のみならず、働く世代の方々も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

■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

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。

今年も暑いですね。気温が40℃近くになりびっくりします。外で仕事をされている方々、身体には十分注意し、しっかり水分補給をて下さい。まだまだ、暑い日が続きますがこの夏を乗り切ってください。 担当 大石浩之



生き活きだより8月号

グループホーム第二こすもす

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

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

七夕会 7/7 (火)



短冊の飾り付けです！



願い事を書きました！



願い事何にしようかな？



行事食！美味しそう！



願いが叶いますように！



バッチリ書けました！

7月7日に「七夕」を行いました。用意した短冊に、ご利用者様それぞれの願い事を書いて頂きました。その後、笹竹に短冊を飾って頂き、皆様で「七夕さま」の歌を歌いました。また、昼食の七夕素麺と、いなり寿司も美味しく頂きました。



手を合わせお願い事！



金魚すくい楽しそう！

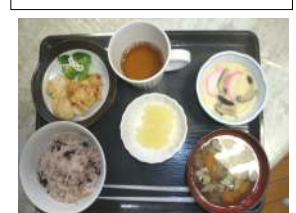
近所の神社にてお祭りが行われていた。地域の皆様もたくさん来てくれて、にぎやかな雰囲気の中で過ごされました。

八幡神社祭り

7/19 (日)



皆様上手ですね！



お祝い膳です！



おめでとうございます！



美味しそうなケーキ！

7月の誕生会を行いました。ご利用者の皆様よりお祝いの言葉を頂き、「ありがとうございます」と笑顔で嬉しそうに返されていました。誕生会後、ゲームの輪投げも盛り上がり、皆様楽しまれました。

誕生会

7/26 (日)

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



地震から頭を守ります！



安全に避難します！



使い方を学びました！



日中の想定で、「防災訓練」を行いました。今回は、地震が起きた想定での訓練も行いました。ご近所の方、消防隊の方に、ご協力頂き、迅速に避難することが出来ました。ご参加頂いた皆様、ありがとうございました。今後も定期的に訓練を行っていきます。

防災訓練

7/21 (火)



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

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第二こすもす1階にて面会実施しています。

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

8月

- 8/17 (月) おやつ作り
- 8/23 (日) スポーツ大会
- 8/28 (金) カラオケ大会

9月

- 9/5 (土) 窓外散歩

