

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～ すまいる通信

第7号
令和3年
10月15日発行



長寿の心得

人の世は山坂多い旅の道
 年齢の六十に迎えが来たら
 還暦 六十才
 古希 七十才
 喜寿 まだまだ早いとっっぱなせ
 傘寿 せくな老楽これからよ
 米寿 なんのまだまだ役に立つ
 卒寿 もう少しお米を食べてから
 白寿 年齢に卒業はない筈よ
 茶寿 百歳のお祝いが済むまでは
 皇寿 まだまだお茶が飲み足らん
 そろそろゆずろうか日本一

皆様のご長寿を祝し
 心よりお喜び申し上げます

社会福祉法人 新井町南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所ほの北条
 〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
 TEL: (0255) 72-2980 FAX: (0255) 72-2990
 URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

社会福祉法人 新井町南福祉会 有料老人ホーム あつこほーむ北条 ヘルパーステーション北条
 〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
 TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227
 URL: <http://www.arakeinanfukushikai.or.jp>

～グリーンカーテン大作戦～



入居者様とグリーンカーテンの準備をし、朝顔の種を蒔きました。葉や蕾の成長を入居者様と見守ってました。カーテンには程遠いですが、入居者様と成長する過程を楽しませてもらいました。来年こそは、カーテンになるといいですね。



芸術の秋


利用者様の力作です!

夏至の日や、
 暑き本番の
 枇杷の実も
 色つき始め
 窓から眺め



～ブログについて～
 北条の家では「ブログ」を随時更新しています。北条の家の日々の出来事をたくさん紹介しています。是非、ご覧ください。下のQRコードから簡単にアクセスできます。

スマートフォンから簡単にみられます!



QRコード

苦情受付
 令和3年7月から令和3年9月までの間の苦情受付はございませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記
 猛暑だった夏もいつの間にか過ぎ、朝晩はめっきりと涼しくなってきました。今号も利用者の夏の思い出と元気な姿をたくさん掲載させて頂きました。

特集

自分の平熱知っていますか？

体温調整機能の低下を防ぎましょう

昨年からの感染症の対策で、病院や公共施設、お店に入る前に検温をするところが増えていきます。ヘルパーも訪問先で、利用者様の体温と血圧を測定します。

この頃の、外出先で自分の体温を知り、こんなに低かった？と思うようになり、加齢と体温とがどのように変化しているのか原因を調べました。

利用者様の中には、夏は高めでも暑さを感じていなかったり、寒い部屋で体温が低くても寒さを感じない方もおられました。

この頃、外出先で自分の体温を知り、こんなに低かった？と思うようになり、加齢と体温とがどのように変化しているのか原因を調べました。

●原因

①加齢や運動不足は、汗腺の機能を低下させるため、汗の量も少なくなり、汗をかき難くなることで体温が調整しづらくなります。そのため、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。夏は暑さを感じ難く熱中症に、冬は寒さに気づかず低体温症になってしまいがちです。又、高齢になると肺炎やインフ

ルエンザになっても体温が下がらないことがあります。

②横になっていいる時間が長いと活動量が低下し筋肉がおちていき筋力が減少すると熱を産生することができなくなり、体温が低くなると言われています。
*産生：細胞で物質が合成・生成されること

●次は、生活の中で体温の低下を防ぐ2つの方法です

①活動量を増やす
身体の熱量の6割は、筋肉から発生します。足腰を中心に大きな筋肉を鍛えましょう。筋肉は、少しの活動量を継続するのがよいです。

②たんぱく質を食べよう！
食べ物の7割は熱になります。温かいものをしっかりと食べましょう。卵や納豆、かまぼこなど、体温を速やかに上昇させるたんぱく質は、朝食にしっかりと食べるようにしましょう。
たんぱく質は、筋肉のもと！

又、具だくさんの味噌汁に生姜を入れると身体がポカポカします。朝、時間が無い時は、味噌汁だけでも飲んで、身体を温めると良いです。

③入浴
入浴は、自律神経を整えることに加えて睡眠障害の改善につながることが考えられています。湯船に浸かったり、手浴や足浴で身体が温まり、リラックス効果で免疫力が上がります。

又、手首・足首・首を温めることで、温まった血液を全身に効率よく回すことができ、身体を温める効果が得られると言われています。

自分の平熱を知ることによって、体調管理にもなります。寒い時期に負けない身体を作りましょう。



北条 夏の思い出



甘くてとっても美味しいよ 😊



右右右、もう少し左 😊



一緒に食べるかね？ 😊



バッチ・グー！ 😊



とっても美味しいわよ 😊



さあ！最後の1個！！



できた～！ 😊



願い事叶うかや～ 😊



夏はやっぱり冷やし中華だねえ～

3 *掲載されている写真は、ご本人又はご家族に許可をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。