

# わくわくの里だより

## 2015年10月号

小規模多機能型居宅介護  
**わくわくの里**  
 瀬谷区橋戸 3-69-2  
 045-300-0606  
 発行責任者 飯塚陵子



### 爽やかな風と深まる秋

きんもくせいのいい香りが爽やかな風に乗って、深まりゆく秋を感じる季節になりました。秋風が気持ち良いですがこれからどんどん肌寒くなりますので、体調を崩さないように引き続き気をつけてください。また、天気の良い日には皆様もぜひ行楽の秋、味覚の秋をお楽しみください。

### 外食レクリエーション

9/15～18の4日間にわたり、ご希望の利用者様を瀬谷区内にある、『華屋与兵衛』に行ってきました。皆さん、たくさんあるメニューの中から食べたいものを選んで、出てきた料理を目で楽しみながら、美味しくいただきました。大満足のご様子でした。メニューを選ぶことは脳の刺激にもなり良いことです。次回の外食はどこへ行くのか楽しみですね！



### 敬老の日



9/21敬老の日の昼食では『敬老祝御膳』が提供されました。皆さん、お赤飯は久しぶりと言って大変喜ばれていました。里からささやかですが、「舌ブラシ」をプレゼントさせて頂きました。(昼食後の口腔ケアに使いたいと思います。)



お口の健康は身体の健康につながります。

### しらゆり幼稚園さん 歌コーナー

今回は年中さんが来てくれ大きな声で、『がんばりマン』と『さんぽ』を唄ってくれました。



### 避難訓練



今回は地震を想定した避難訓練を行いました。地震が来た時どのようにして自分の身を守るか地震対策と対応方法を利用者様と話し合いました。各ご家庭でも防災について話し合い、いざという時に備えておくといいですね。

### ～地域交流会～

職員による『どじょうすくい』が披露され、踊りの表情や動作の奥深さを感じながら、みなさん楽しめました。



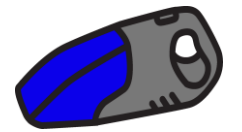
## 《今月の健康情報》

### ～喘息発作は秋に起こりやすい！～

この時期は気候の変化が激しく、急激に気温が下がったりすることで風邪を引きやすくなり、喘息症状が出やすくなります。喘息の症状は、息切れ、白いたん、喉がヒーヒーとなる、夜中の激しい咳などです。今回は、秋に喘息が起こりやすい理由とその対策を紹介します！

#### 1. ハウスダストの増加

秋はダニの死骸やふん(=ハウスダスト)が1年で一番増加します。このハウスダストを吸い込むことで、喘息発作が悪化します。



#### 《対策》

- ・寝具は1週間に一回は洗い、布団は天日干しをして干し布団たたきで叩かない。
- ・床はモップ系で拭き掃除してから、窓を開けて掃除機をかける。
- ・エアコン運転開始の10分間は窓を開けて運転する。
- ・風のない日には、家中の窓を開けて換気する。



#### 2. 気象の変化

秋の気温の急激な変化は、身体のバランスが乱れるため、喘息発作が悪化しやすくなります。

#### 《対策》

- ・天気予報をこまめにチェックする。
- ・脱ぎ着しやすい服装にして、こまめに衣類で調整する。



#### 3. 秋の花粉症

花粉症も喘息発作の原因となります。

#### 《対策》

- ・花粉の種類や飛散する時期を示したカレンダーを参照し、外出の計画を立てる。
- ・花粉の飛散が多い日は、帽子・マスクをして花粉症対策をする。

『喘息と季節の関係性を知り、悪化予防に努め、秋を健康に過ごしましょう！』