



元気庵通信 9月号

エンジョイ



enjoy



★8月のご様子



ホットケーキおいしそう!

流しそうめんおいしそう!



皆さんなかよし!



★8/26 バーベキューをしました。



★8/31 風船アートイベント。



今日のピカイチ写真
ジェンガでドッキドキ

10月の予定

- ・5.13.19.27日
機能訓練士によるマッサージ
- ・10から14日
お団子を作ります。
- ・18日 お誕生会
- ・24～28日
ハロウィン飾りつけを行います
- ・松が丘温泉 毎日いいお湯が沸いております。



季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、特に高齢者の方の場合、秋にはどんな用心が必要でしょうか。

高齢だから「食中毒」に注意！ 秋というのは、実は食中毒に注意が必要な季節です。

夏と同様に食べ物における食中毒も注意が必要ですし、秋はキノコなどの自然毒による食中毒の可能性も高まります。食中毒の危険性自体は、年齢に関係なくあるものですが、**重症化しやすい**という意味で**高齢者は注意が必要です**

高齢だから「肺の病気」に注意秋は、空気が乾燥し、冷たくなってきます。その乾燥した空気に直接触れる体の場所のひとつが、肺です。そのため肺は空気の変化に敏感に反応してしまいます。この空気の変化によって、**ぜんそく症状などが出やすくなります**。場合によっては、**肺炎につながりかねません**。

高齢だから「感染症」に注意！ 秋から冬にかけて、風やインフルエンザが増えてきます。食中毒と同様、これも年齢に関係なくかかる可能性がありますが、高齢者は特に注意が必要です。感染症にかかったときは、体力を消耗します。もともと**体力があまりない高齢者**の場合、それが肺炎のきっかけになるなど、**命に関わる**ことになってくるのです。

高齢だから「血圧」に注意！ 寒くなってくると気になるのが血圧です。気温が下がることによって、体が熱を逃がすまいと血管が細くなり、それに伴って血圧が上昇します。高齢の方は高血圧症を持っている方が多いです。それに寒さという要因が加わると、**動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の可能性が高まります**から、注意が必要です。



元氣庵松が丘店

船橋市松が丘 3-26-7
TEL047-407-1771

元氣庵薬円台店

船橋市薬円台 6-19-33
TEL047-467-7644