

2018年9月



桃寿苑

だより

1日 (土)			16日 (日)		
2日 (日)			17日 (月)	敬老祝賀会 (敬老の日) 水上温泉の湯	
3日 (月)	理髪日		18日 (火)	↓	
4日 (火)		アッピー	19日 (水)		アッピー コーラス
5日 (水)	苑内掃除	コーラス	20日 (木)		
6日 (木)			21日 (金)	血圧検温・診察日 お月見お茶会	
7日 (金)	血圧体重 診察日	レク	22日 (土)		カラオケ
8日 (土)		カラオケ	23日 (日)	(秋分の日)	ラントモ
9日 (日)			24日 (月)	(振替休日)	
10日 (月)			25日 (火)	ホーム喫茶	レク
11日 (火)	誕生会		26日 (水)		アッピー
12日 (水)		アッピー	27日 (木)		
13日 (木)	苑内作品展(20日まで)		28日 (金)	防災訓練	
14日 (金)	紅花保育園交流会 ホーム喫茶		29日 (土)		
15日 (土)			30日 (日)		

散歩道

施設長 坂巻 政美

今年の夏は本当に暑い日が続いているように感じます。毎晩28度設定でエアコンをかけっぱなしで寝ています。途中で止めるより、よく眠れるようになった感じ です。早く、涼しくなってほしい、秋が恋しいです。

8月初め、毎年恒例の桃狩りに行ってきました。ここ数年、平日に行っても混んでいるのですが、今年は空いていました。なぜ？暑い日が多く、桃の生長が早く、桃狩り自体も早く始まったようです。今年はお盆前に終わるでしょうとの事。畑に行つて桃を2個収穫し、食べ放題会場へ。去年は7個食べましたということを書きましたが、今年は4個で終了。その代わり今年の桃はとても甘かったです。

先日テレビを見ていましたら、「水を飲むと認知症が改善する」という番組をやっていました。番組の中で2名の方が実際によくなっているのを見て、推奨している方の本を購入してみました。竹内孝仁著「水をたくさん飲めば、ボケは寄りつかない」という本です。基本原則が4つあります。

- (1) 水を一日1500cc飲むこと、これが認知症の予防と治療になる。
- (2) 運動 一日歩いて 約30分程度 2キロ
- (3) 栄養 一日1500・1600kcal
- (4) 便通 3日以内の自然排便（オムツの排除）

水を飲むことで、体の水不足が解消され、そうすると意識がはっきりし、異常な言動がなくなるばかりではない。高齢者特有の便秘が解消し、お通じもよくなり結果的には体調がよくなる。十分な栄養と適度運動が加わると、認知症の患者のほとんどが完治あるいは、著しい改善が見られるそうです。飲むものは、コーヒー・紅茶・中国茶・ココア・牛乳・ジュース・スポーツ飲料・サイダー・コーラ・カルピス・ヤクルト・・・好きなものを飲めばよいそうです。ただし、ビールなどアルコールは、利尿作用があるので水分補給とはなりません。さらに、水分を多く取ったからといって、頻尿、特に夜間に悩まされるのではないかと思います。そうではないそうです。トイレに行きたくなって起きるのではなく、起きてしまうからトイレに行きたくなるのだということです。この本を読んで、私もボケないように水を多く飲むようにしました。もともと水分を多く摂るほうではなかったもので、今までよりは500cc以上多く摂るように努力しています。急には難しいですが。

泌尿器科に通っている方や利尿剤で水分を出されている方等ご自分のお体と相談しながら試してみたらいかがでしょうか。

9月行事予定

🏠 苑内創作品展

開催場所・・・2階娛樂室

開催期間・・・9/13(木)～9/20(木) 8:45～16:00

皆さんの力作をお待ちしております。

🏠 紅花敬老の集い

日時・・・9月14日(金) 9:40頃から

紅花保育園々児の皆さんが

敬老の祝いに来苑して下さいます。



🏠 敬老祝賀会

日時・・・9月17日(月) 昼食時

場所・・・食堂

上記の通り祝賀会を開催します。これからも健康で元気に、仲良く過ごしましょう。

いつまでもお元気で、
楽しい毎日をお過ごし下さい。



🏠 お月見茶会

日時・・・9月21日(月) 10:30～

場所・・・食堂



🏠 防災訓練

日時・・・9月28日(金)

訓練は本番のように、本番は訓練のように！
常日頃から、避難経路や非常口の
確認をして下さい。





今月のお誕生者

10日 高橋 カツ子 さん 27日 小此木 孝子 さん
13日 町田 スミ さん 28日 斉藤 みね さん



新しく、内田 貞雄さん（8月18日）

新井 トミコさん（8月21日）

板林 さた子さん（8月26日）

入居されました。皆さん宜しくお願いします。



<秋バテ?>

今年の9月も気温の高い予報が出ていますが、「夏バテ」ならぬ「秋バテ」という言葉をご存知でしょうか。「秋バテ」は夏の疲れや、朝晩の気温差、冷房に慣れた体が気温の変化についていけず、「食欲がなく、胃がもたれる」「疲れやすい」「眠りが浅い」などの症状を引き起こすといわれています。

<<秋バテチェック>>

- 疲れが取れない。 体がだるい。 食欲がない。
 胃がもたれたり、胸焼けがする。 頭痛や肩こりがする。
 めまいや立ちくらみがする。 寝つきが悪く、よく眠れない。

<<秋バテの主な原因>>

- 1、 汗をかくことによる体内の水分やミネラルの不足
- 2、 胃腸の疲れによる消化機能の低下
- 3、 屋内と屋外の温度差による自律神経の乱れ
- 4、 睡眠不足による体力の低下
- 5、 気温・気圧の変化

秋バテの主な対策法は、なるべく湯船につかるようにして体を冷やさない。飲み物、食べ物は温かいものを摂取するように心がける。

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1

社会福祉法人 たてば友愛会

軽費老人ホーム 桃寿苑

☎ (048) 775-1101