

2020年8月



桃寿苑

だより

1日 (土)			16日 (日)		
2日 (日)			17日 (月)	チャレンジゴルフ大会	
3日 (月)	理髪日		18日 (火)		カラオケ
4日 (火)		カラオケ	19日 (水)		
5日 (水)		コーラス	20日 (木)		
6日 (木)			21日 (金)	血圧検温 診察日	
7日 (金)	血圧体重 診察日		22日 (土)		
8日 (土)			23日 (日)		
9日 (日)			24日 (月)	ホーム喫茶	
10日 (月)	(山の日)		25日 (火)		
11日 (火)	誕生会		26日 (水)		コーラス
12日 (水)			27日 (木)		
13日 (木)			28日 (金)		
14日 (金)	ホーム喫茶	レク	29日 (土)		
15日 (土)			30日 (日)		
			31日 (月)		

散歩道

施設長 坂巻 政美

毎日のように雨が降り、湿度も高く気分が落ち込むような日々が続いています。梅雨明けも少しずつ兆候が見え始め、もうしばらくの辛抱かなとは思いますが、梅雨明けになれば暑さがやってきます。今度は熱中症が心配されます。そして、新型コロナウイルスの感染者が日々増えている状況です。新聞やテレビでは新型コロナウイルスのワクチンや薬が紹介されたりしていますが、確定しているわけではありません。高齢者施設では、かかっても治せるまで、感染しないようにしなければなりません。外出をすることは、感染するかもしれないという意識を持っていただき、防止策（マスク着用、密な所に近寄らない【1m以上離れ、15分以上は一緒にいない】、外のトイレはなるべく使わない、手洗いをこまめにする）をとっていただき、自分がうつらない、他の人にうつさないようお願いいたします。

老化や病気の一因として知られる「酸化（さび）」について。年齢と共に人間の体はさび付いてきます。そのため、健康や若々しさを保つには抗酸化力を高める必要があります。呼吸によって取り込んだ酸素は、食事でとった栄養素を燃やし、エネルギーを作り出すために使われます。この過程で取り込んだ酸素の一部が「活性酸素」という強い酸化作用のある化合物に代わります。活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスなどの攻撃から体を守る重要な働きをしています。しかし、酸化力が非常に強いため、増えすぎると正常な細胞まで攻撃してしまいます。若い頃は活性酸素の量が一定に保たれていますが、中高年になるにつれて、抗酸化物質が減り、活性酸素過多になります。そうすると、全身の細胞が傷つき、「シミやしわが増える、視力が落ちる、骨がもろくなる」など、体のあちこちで老化が進むようになります。さらに、150種類以上もの病気の引き金になると言われ、動脈硬化、糖尿病、認知症、心臓病、がんなど深刻な病気とも深い関係があるようです。

では、加齢で衰えた抗酸化力を高めるには何をすべきか。大学教授によると「ビタミン、カロテノイド、ポリフェノールといった抗酸化成分が豊富に含まれる食品をとってほしい」と助言されています。具体的には、緑黄色野菜、根菜、果物、キノコ、豆、ハーブ類などだそうです。食品の抗酸化成分にはそれぞれの役割と働きがあるようですので、好き嫌いせずいろいろなものを食べてコロナウイルスを撃退できるようにしておきましょう。

8月行事予定

🏠 チャレンジゴルフ大会

日時・・・8月17日(月) 10:00～

場所・・・食堂

前回優勝得点は114点でした。

優勝目指してがんばりましょう。



今月のお誕生者

15日 鎌田 晏子 さん 25日 濱田 とし子 さん
20日 浦 正雄 さん 31日 井上 玲子 さん



新しく、 さん(7月6日)
入居されました。皆さん宜しくお願いします。



<観測史上初?>

今年の台風発生は、5月に1個、6月に1個の計2個となっており、7月は発生していません。このまま7月の台風発生がない場合は、1951年の観測開始以来、史上初となります。

現在、台風に発達するような熱帯低気圧もみられず、このままいけば7月は台風の発生が0になる可能性があります。

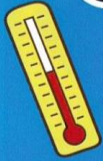
台風の年間発生数の平均をみると、26個となっています。

8月以降はフィリピン近海で対流活動が活発になる予想となっており、台風の発生しやすい場が作られる見込みです。

昨年の台風19号のような甚大な被害が出なければ良いのですが・・・

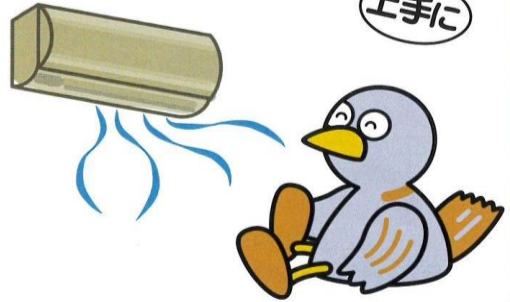


熱中症予防 5つのポイント

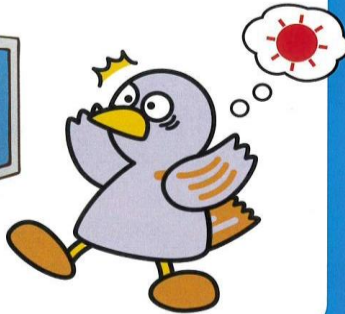


高齢者はエアコンを

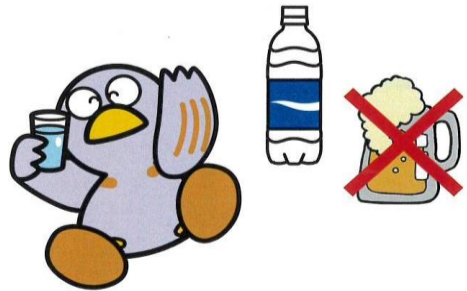
上手に



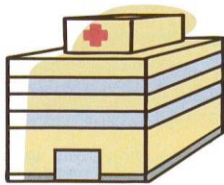
暑くなる日は要注意



水分はこまめに補給



「おかしい!？」
と思ったら病院へ



周りの人にも気配りを



埼玉県マスコット「コバトン」

(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

