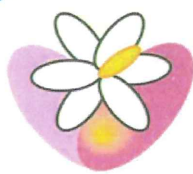


## 介護老人保健施設



# ガーデニア・ごしょみ 相談室たより



こんにちは。ガーデニア・ごしょみの相談室です。

秋冷が爽快に感じられる、いい季節を迎えました。お元気にご活躍のことでしょう。

当施設も9月末より新型コロナウイルスが発生し、御家族の方には御心配、御迷惑をお掛け致しまして誠に申し訳ありません。現在職員一丸となって終息に向けケアを行っております。

もうしばらく御不便をお掛け致しますが御了承下さい。

## 食欲の秋こそきっちり肥満対策を！

秋と言えばやっぱり「食欲の秋」。脂ののった秋刀魚や、松茸の土瓶蒸しや炊き込みご飯で、秋の味覚は魅力満載です。気を付けたいのが体重の増加です。食べ過ぎは肥満の原因になってしまうのが悩みの種です。肥満はすぐにどこかが痛んだり、不調を感じたりするわけではない為、これという自覚症状に乏しい病気であると言われております。今の体重の5%程度を減らすだけで、生活習慣病にかかるリスクが低減されると言われています。

肥満を防ぎ、生活習慣病にならないためには簡単にできる運動が必要です。それはズバリ「ウォーキング」です。自分のペースで安全に行うことができる運動です。

今まで運動が苦手な人は、歩くことから始めてみると良いでしょう。

その際は必ず水分とタオルは携帯しましょう。

## インフルエンザ対策を！

現在当施設で新型コロナウイルスが発生しており、御迷惑をお掛け致しておりますが新型コロナウイルスだけではありません。「インフルエンザ」も注意が必要です。

高齢者の方ではインフルエンザでも命を落とす方が年間でも相当数いますので、感染症の初心に戻って

マスク、手指消毒は忘れずに行っていきましょう。最近では電車やバス、スーパーなどでも

ノーマスクの方が見受けられますが人に流されず、マスクの着用を行いましょう。

自分を守る、人を守る事が大事です。



**今月は新型コロナウイルス感染症の影響で予定が少なくなっております。**

**皆様の御理解と御協力をお願いいたします。**

## 10月予定表

- 5日(木) 歯科往診、2F理美容
- 12日(木) 歯科往診
- 13日(金) フラワーアレンジメント
- 19日(木) 歯科往診
- 20日(金) 1F理美容
- 24日(火) 刺し子教室
- 26日(木) 歯科往診、おやつレク1F
- 27日(木) おやつレク2F

## 相談員のひとり言

10月のイベントと言えば現在はハロウィン！

アメリカで始まったものですが日本では1970年代に原宿の「キディランド」がはじまりです。当初は注目度も高くなかったですが1997年に「東京ディズニーランド」でイベントを開催してから盛り上がり現在ではSNSなどで人気が出ています。ただ盛り上がり過ぎには注意しましょう。

