

平成 28 年 10 月 5 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

朝夕も涼しくなり、だいぶ過ごしやすくなってまいりました。これからは、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、と何をするにも良い季節です。しかし、日中と朝夕の温度差が大きいので風邪を引いたり、また、夏の疲れが出て、体調を崩しやすいので、お気をつけてお過ごし下さい。



## 秋の健康管理・注意点

### 「肺の病気」に注意！

秋は空気が乾燥し、冷たくなってきます。乾燥した空気に直接触れる体の場所の一つが肺です。そのため肺は、空気の変化に敏感に反応してしまうのです。

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る。場合によっては、肺炎につながります。

### 「感染症」に注意！

秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザが増えてきます。食中毒と同様、年齢に関係なくかかる可能性があるものです。感染症にかかった時は、体力を消耗します。

### 「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。

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。

### 「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。

重症化しやすいという点で、高齢者の方は注意が必要です。





## 平成28年度 11月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成28年 11月 4日(金) 体操
- 11日(金) 太極拳
- 18日(金) 栄養教室



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください  
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム  
☎ 059-372-3811 担当安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております