

のびのび

11月号

平成30年11月1日発行

社会福祉法人 王慈福社会

ケアハウス ロイヤルウイング

倉敷市児島下の町5-2-15

(086)-474-0001



<http://nihonnokurashi.com>

秋の夜長の過ごし方

ケアハウスロイヤルウイング

副施設長

高橋聖子

十一月を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなると、秋の夜長の過ごし方を考える人が多い。秋の夜長は、一年の中で最も長い夜。この時期は、気候が涼しくなり、過ごしやすい。しかし、冷え込みが強くなるにつれて、体調を崩す人も増える。この時期は、体調管理が大切。特に、冷え性の人や、高齢者は、暖かい服装を心がけ、体を温かく保つことが重要。また、秋の夜長は、読書や鑑賞など、リラックスできる活動を楽しむのに最適な時期。静かな夜に、好きな本を読んだり、音楽を聴いたり、ゆっくりとした時間を過ごすことが、心と体を癒やす効果がある。秋の夜長は、一年の中で最も大切な時間。この時間を大切に、心穏やかに過ごすことが、健康と幸せの鍵となる。

★ 鴻八幡宮例大祭 ★

各地区のだんじりが
王慈園にやってきました



祭りはいい



★ 秋のドライブ ★ IN 与島



おなかすいたな～ 何たべる？

☆民謡教室☆



下津井みなとはよ〜



新しい職員の紹介



エフィ・レスティヤニ



大西 節子

気軽に声をかけてください。
よろしくお願いします。

栄養のコーナー

食事と栄養で骨を強くして転倒予防★

骨折は「脳血管疾患」「認知症」「高齢による衰弱」に次いで要介護になる要因4位といわれており女性では「認知症」に次いで2位だそうです。体は元気でも突然の転倒による骨折は誰もが陥る可能性があります。しかし骨と筋肉を強くすることで転倒のリスクを減らすことができます。

★転倒を予防する3要素は

- (1) 運動
- (2) ビタミンDの摂取
- (3) ヒッププロテクターの装着

転倒して骨折すると部位によっては回復に時間がかかりねたきりになってしまうこともあります。骨を強くするカルシウムや筋肉をつけるためにたんぱく質も必要ですが、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けたい血液中のカルシウム濃度を安定させ強い骨を作るはたらきがあります。

★ビタミンDをとるには??

食品ではかつおや鮭・しらす等の魚類やきのこ類に多く含まれます。また、食品だけではなく日光(紫外線)をあびることで作られます。屋内にいたることが多い方は不足しやすいといわれます。食品と1日10分の日光浴でビタミンDを補いましょう。

★その他にも・・・

骨を強くするカルシウムは牛乳やチーズ・乳製品・しらす干しに多く含まれます。筋肉をつくるたんぱく質(特にBCAAというアミノ酸はお肉や魚、豆腐や卵類に質のいいものが多く含まれます。楽しく食べて骨を強くしましょう!

今月の注目の献立★

- 11月1日(木)栗おこわ
 - 11月2日(金)きのこのクリームパスタ
 - 11月5日(月)玉野名物温玉めし
 - 11月7日(水)福井県献立
- ★変更する可能性があります。



皆さんの掲載してほしい
短歌、俳句、川柳などなど
事務所へ提出おねがいます！
締め切りは25日までです。

HAPPY BIRTHDAY

小○様、河○様、○井様
木○様、○島様、愛○様、○野様
お誕生日おめでとうございます！



【新しいご入居者紹介】
○波○恵子様が入居されます
よろしくお願ひします

看護のコーナー

海きらら千大根に加減あり
実ざくろの一つは日くず鬼子母神
枯木立啼けば氣のすむ群れ鶉
秋深し灯のひしめける港町
母とみるやうな日向の薄紅葉
歳時記さいじきのほつれつらつら秋灯下
柿赤し柿を眺めて歩を運ぶ

あやめ様

おばば呼ぶじいちゃん早くエレベーター
髪洗い 気分も洗う ダイケアー
本人が 氣付かないだけ 認知症
油断大敵 防止の努力
芳正様

～食事と運動で便秘を防ぐ～

過ごしやすい日が続くことで、夏に比べ水分補給量が減ったり、気温低下から身体が冷えて自律神経が乱れやすかったりと、便秘を起こしやすい時期です。食事や運動、ストレスに気をつけ規則正しい生活を送って予防しましょう。

便秘対策

- ・朝食をしっかり食べましょう
腸を刺激して、スムーズな排便を促す為に重要です。
- ・水分補給と食物繊維を十分にとりましょう。
健康的な腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。大腸菌などの悪玉菌が増加すればバランスが乱れ排便がうまくいきません。
- ・自律神経の乱れに注意
ストレスや冷えなどに注意し、リラックスできる習慣作りを工夫しましょう。

平成30年

11月のカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
						文化の日
4	5	6	7	8	9	10
喫茶ゑびす P	カラオケ P		喫茶ゑびす P			映画会 P
11	12	13	14	15	16	17
古流空手道 P 慰問		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物		嚙子家慰問 P
18	19	20	21	22	23	24
喫茶ゑびす P		ジョイ・エコー P 慰問	喫茶ゑびす P		勤労感謝の日 カラオケ P	映画会 P
25	26	27	28	29	30	
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物		

紅葉の秋、先月から秋のドライブに出かけています。今回のドライブは“近場でも良いところあるね”ということで近場の紅葉スポットが中心となっております。与島、総社、児島、王子が岳の紅葉を満喫しましょう。寒くなっていますので風邪を引かないように気をつけて下さいね。