

介護と地域を繋ぐお手伝い

あんはーと通信

2020.10

ご利用者にご家族に

それぞれの「安心」と「希望」を提供いたします



のサービスを支援させていただきます。

季節の変わり目は、要注意！ご高齢者の体調管理

◎季節の変わり目の体調管理◎

さまざまな不調を招きやすいため、日々の体調管理が大切です。

○冷え

9月に入ると昼夜の寒暖差が大きくなり、身体の「冷え」が起こりやすくなります。

冷えやすい首や手足、お腹などは、スカーフ、靴下、腹巻き等で保温しましょう。

また、軽い運動や入浴などで血行をよくし、食事では身体を温める食材（根菜類・イモ類・薬味野菜など）をバランスよく取り入れましょう。

○呼吸器疾患

気候が安定しない秋は、風邪をひきやすくなります。また、花粉も飛散するので喘息

（ぜんそく）の方は、気圧の変化、急激な気温の変化などにより発作が起こりやすくなります。

うがいや手洗い、マスクの着用、こまめな体温調整、アレルギー対策などしっかり行いましょう。

○食中毒

秋は食中毒にも注意が必要な季節です。抵抗力が弱っているご高齢者は重症化してしまうこと

もあります。こまめな手洗い、食材の十分な加熱、調理器具の消毒などを心がけ、キノコなどの自然毒にも注意しましょう。

◎「いつもと違う」と感じた時の対応◎

ご高齢者の病気は、症状がはっきりと出ないことがあります。また、自覚症状も乏しいために病気を見過ごしてしまうことが少なくありません。「なんとなく元気がない」「いつもと様子が違う」と感じるときは、重大な病気が隠れている可能性もあります。ご本人が言葉で訴えなくても、周囲の方が早めに不調に気づいて対応することが大切です。

○食欲がない ○発熱がある ○全身がだるい

様々な症状が見られた場合は、かかりつけの医師又は、施設にご相談ください。

今月の行事 ☆運動会・・・紅白に分かれての玉入れや、借り物競争

☆ハロウィン・・・仮装で写真撮影



小規模多機能 あんはーと



〒587-0043 堺市美原区青南台2丁目13番22号

TEL : 072-362-3033 FAX : 072-362-3044