

みずきの家

令和7年10月号

登録者数：22名

朝晩の風が涼しく、秋の訪れを実感する頃となりました。ご家族の皆様には、日頃より温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

秋は季節の変わり目であり、気温の低下と共に湿度も低くなってきて、空気がとても乾燥してきます。そのため、「肺」を中心とした鼻・口・喉などの一番最初に外気に接する肺系統がこの乾燥により潤いを失ってしまい、風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息といった病気にかかりやすくなります。

また、鼻や口と同様に最初に外気に接する「皮膚」も大きく影響を受けます。カサカサの肌荒れ、皮膚炎、蕁麻疹、老人性の掻痒感等の症状を起こします。

そして、「大腸」もまた潤いが不足がちになり、便秘、痔、大腸炎等の症状が普段に比べ増えてきます。

「肺」やそれに付随した器官の働きが弱まると、エネルギーや栄養物質の巡りが滞ってしまい、免疫力や抵抗力の低下を起こしインフルエンザやコロナのウイルスにも罹患しやすくなってしまいます。

【秋におこりやすい病気や症状の予防・対策として】

- ① 適度に体を動かすことを心掛ける
(基礎代謝を上げ、血流を良くして免疫力を維持する)
- ② お風呂に入る
(リラックスしてゆっくり入る事により、血流を良くして内臓機能を高めてくれる)
- ③ 気温に合わせた衣類の調整(秋の風による冷えや乾燥から体を守る)
- ④ 生活リズムを整える(長時間横になっていると深い呼吸がしづらくなり、肺に負担がかかる)

⑤ 梨・ぶどう・柿といった果物や、きのこ・れんこん・芋類といった野菜など、この秋の季節に旬のものを食べる(特に旬の果物である梨はおすすめの食材で、肺を潤し全身の水分を補い、咳や痰、喉の痛みをやわらげ、利尿作用で浮腫みも解消する。食べ過ぎは体を冷やすのでほどほどに…)

他にも、腸内環境を整える発酵食品の「味噌汁」等も良いでしょう。

「スポーツの秋」や「芸術の秋」、「実りの秋」に「食欲の秋」…、コロナ対策にも十分に気を付けながら、秋という季節を楽しく健康で過ごしたいですね。



今年も**夏祭り**開催しましたー！

「金魚すくい」や「射的」、「屋台風のおやつコーナー」もあり、懐かしい雰囲気
に皆さん張り切って楽しめました。



敬老を祝う会

敬老の日を迎え、皆様の長寿を
お祝い申し上げます。
これからもお元気に
お過ごしください。



この度、当事業所でのコロナウイルス感染症発生につきましては、登録
者様並びにご家族の皆様にご心配とご迷惑をおかけしました。

今後も、毎日の健康管理と感染防止対策を継続し、より一層注力し、
皆様に安心してサービスをご利用いただけるよう職員一同努めて参ります
ので、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。