

グループホーム やまぼうしだより

令和7年11月号

菊の花の香り高い季節となりました。ご家族の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
グループホームやまぼうしの入居者様の装いも徐々に冬らしくなってきて、朝晩は上着を羽織りリビングに出てこられる方も多くなりました。ご家族様のご協力でご衣類や寝具の入れ替えも済み、暖かい冬が迎えられそうです。これから冬本番になりますので、体調管理にはさらに留意しながら、元気に過ごしていきたいと思います。

ハチ公日記第134

◎高齢者が気を付けたい冬の健康管理

気温の下がる冬場は、健康課題の多い高齢者が体調を崩しやすい季節です。ヒートショックや感染症、生活習慣病の悪化などに加え、冬場は日照時間も短くなるため、精神を安定させる働きをもつ、神経伝達物質の一つ「セロトニン」の分泌が減り、体内時計が乱れ、睡眠不足を訴える人もいます。寒いからと言って、運動不足になると睡眠の質も悪くなり、体調悪化を招きます。

今回は家の中でも簡単にできる運動として、座ったままでもできる運動を紹介したいと思います。体を動かすことで感染症予防として免疫力アップの効果も期待できるので、習慣的に体を動かすことは大切です。

座ってできる 筋力トレーニング



グループホームでも、毎日座ったままの体操を日課にしています。ラジオ体操や上記の座ったままでもできる体操を続けることで筋力の低下を防ぐことが期待できます。

10月誕生者

誕生日ケーキを前に「これからよろしくお願ひします」と元気よく挨拶してくれました。

おめでとうございます！！



十五夜



冬に向けて体調をくずさないようにして、日々過ごしたいと思います。