

グループホームやまぼうしだより

令和8年10月号

さわやかな秋晴れが続く季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

グループホームでも朝はエアコンの暖房を入れることも多くなりました。

寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、室温管理や規則正しい食事、睡眠、適度な運動で体調を崩さないように気を配りながら過ごしたいものです。

お知らせ

・季節性インフルエンザ予防接種について

今年度も季節性インフルエンザ予防接種の時期になりました。グループホームでは希望者に対し10月下旬に事業所で接種する予定です。

・新型コロナウィルス感染症予防接種について

希望者にはかかりつけの医師の診察時に相談し、かかりつけの医療機関で接種予定にしています。希望されている方には、「新型コロナワクチン予防接種のお知らせ」も同封しましたので、詳細についてはお知らせも参考にしてください。

ハチ公日記第145

10月のからだを整える健康豆知識

～季節変化に負けない体をつくるために～

10月は夏の暑さも落ち着く季節ですが、空気が乾燥し始めたり、日中と朝晩の気温差が大きくなったりと、体にとっては調整が必要な時期でもあります。この時期を元気に過ごすために知っておきたい「健康豆知識」をご紹介します。

①栄養

10月は秋の野菜が美味しくなる時期です。特に秋の野菜は食物繊維が豊富なサツマイモやきのこが美味しくなります。食物繊維摂取量が高い人は腸内環境にも良い影響を及ぼし、心疾患のリスクの低いという報告があります。また、腸内環境を改善することでインスリン感受性が上がり、代謝改善につながります。

②冷え・免疫対策

手足を温めたり、腹巻やレッグウォーマーで体を冷やさない工夫、生姜入りの温かい飲み物を意識する、十分な睡眠、急速で免疫低下のリスクも減らせます。

③季節変化への備え

朝晩は羽織るものを準備したり、重ね着で温度差に対応できるようにしましょう。また、適度な湿度（40～60％）を保つことで、肌や喉の感想も防げます。ゆるやかな運動（ストレッチ、体操）で血流を促し、寒暖差に体を慣らしたり、規則正しい就寝、起床時間を心掛け、体内時計を崩さないようにすることも大切です。



敬老会

9月21日、ホームでは「令和8年度敬老を祝う会」を行いました。今年度は古希（70歳）1名、卒寿（90歳）2名がお祝いの方でしたが、他入所者や職員皆で長寿のお祝いをしました。

