

# 保健衛生-看護部会-

## 秋バテに注意

今年は酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに体調を整えて秋を楽しみましょう！

### 秋バテの主な症状（9月以降で）

- ・体がだるい ・疲れやすい ・食欲がない ・無気力
- ・顔がくすむ ・眠れない ・胸焼けや胃もたれ
- ・めまい、立ちくらみ ・肩こりや頭痛がする

上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり



『秋バテ』は、夏のカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。**自律神経の乱れ（ストレス）と冷え（血のめぐり）**こそが、『秋バテ』の主な原因！

### 《秋バテの予防と対策》

#### 【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する  
体を温める食べ物…しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ  
ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む

#### 【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を

デイサービス倉敷 看護師 森川恵美

## オーシャンビュー倉敷

### 誕生日会

お誕生日おめでとう

中村選手

藤村選手

藤村選手

安野選手

妹尾選手

山下選手

藤村選手

8月18日に行われた誕生日会はユタカフラハラウの皆様にお越し頂きました。代表の中村ゆたか様と11人のメンバーが躍るフラダンスでオーシャンビュー倉敷5階から見える瀬戸内海がハワイの海のように感じました。フラダンスでハワイの風に触れながらいっぱい元気をもることができました。また亀龍会空手道部の迫力ある演舞も見せてもらうことができました。

### 夏祭り週間

8月21日から8月25日までオーシャンビュー倉敷の夏祭り週間ということいろいろな催しを行いました。最終日の25日には皆で盆踊りを踊って夏の素敵な思い出を作ることができました。

## 空手道部ニュース

8月は4つの全国大会が開催され、熱い戦いが繰り広げられました。亀龍会空手道部・亀龍園空手道教室の選手が岡山県代表として出場いたしました。結果は以下の通りです。

### 〇8月3日～8月4日

【第31回全国中学生空手道選手権大会】 会場 東京武道館  
男子団体組手 多津美中学校（浅野俊也、藤村虎太郎、川野稜太） 2回戦  
男子個人組手 浅野俊也 2回戦

### 〇8月5日～8月6日

【第2回全日本体重別空手道選手権大会】 会場 東京武道館  
男子個人組手 -75kg 中村恭平 1round

### 〇8月7日～8月9日

【第23回全日本少年少女空手道選手権大会】 会場 東京武道館  
小学5年生女子形 甲元優羽 ベスト16

### 〇8月19日

【第63回空手道系東会全国選手権大会】  
男子個人形 米山悠介 優勝  
男子個人組手 市本寛 第3位  
米山悠介選手が4大流派の一つである系東流の全国大会に於いて日本一に輝きました！

又、少年部では甲元優羽選手が全国ベスト16という好成績を残す事が出来ました。

9月17日には全日本実業団空手道選手権大会が開催されます。

亀龍会 空手道部主将 水杉 優太

## オーシャンビュー鷺羽・デイサービス鷺羽

### 誕生日会

今月の誕生日会は、三宅社中の方々を始め亀龍園空手道教室の選手三名と米山選手が来てくださいました。空手の型を披露してくださり、目の前で起こる一つ一つの動きに圧倒されました。三宅社中の皆様も、素敵な踊りを披露してくださり、終始楽しい時間が過ぎていきました。



### 味加久の日



味加久の日を開催いたしました。いつもと違った食事内容に皆様大喜びでした！



# 地域密着型特別養護老人ホームくらしき里桜



藤村選手

藤村選手

藤村選手

安野選手

鷲野選手

米山選手

8月の誕生日会は亀龍園空手道教室の藤村虎太郎選手、藤村翔輝選手、藤村弦之介選手、鷲野選手、安野選手にお越し頂きました👏👏力強くて迫力のある空手の演武を披露して下さい、大きな拍手が上がりました！職員の米山選手の力強い演武や山際副主任の南京玉すだれも大変好評でした😊

美味しいな〜！😊

## 味加久出張訪問



当施設職員の藤原さんによる音楽レクを行いました🎵音楽教室でピアノの講師をされていた経験を活かし、リクエストのあった曲を即興で演奏して下さいるのでご利用者様も口ずさみながら楽しんでおられました🌸

## グループホーム亀山



抹茶の日・・・丁寧に抹茶を立て、おまんじゅうと美味しくいただきました。そうめん流し・・・流れてくるそうめんを逃さまいと一生懸命にすくい、美味しそうに笑顔で召し上がっておられました。



米澤さん

安野さん

妹尾さん

鷲野さん



元気講座・・・過去を思い出すような曲やお話をして下さり、涙ぐむご利用者様もおられました。おやつ作り・・・ヨーグルトにお好みのフルーツを盛り付けて美味しくいただきました！



今月の誕生日会では亀龍園空手道教室の皆様が来て下さり、素晴らしい演舞を披露して下さいました。小学生とは思えない力強い型でご利用者の皆様は「おお！」と終始驚いている様子でした。



## デ イ サ ー ビ ス 倉 敷

フラ・ハラウ・オ・マーラブア様にて夏らしくフラダンス♡・空手道部によるキレキレの演武！！楽しい時間を過ごせました♪そうめん流しでは皆様流れるそうめんに必死でしたね！！



そうめん流し

お誕生会

中村選手

鷲野選手

妹尾選手

## グループホーム倉敷



グループホーム倉敷では、コロナ後初のそうめん流しをしました。初めて体験される方も多く、笑顔溢れる会となりました。せっかくなので、フルーツ流しも行いました😊



月に一度のお抹茶クラブではお抹茶のお供におまんじゅうを召し上がりました。また、おやつ作りでは、白玉団子を丸めて白玉あんみつを作りました😊

## デイサービス亀山

【野菜スタンプ】野菜の断面に絵具をつけスタンプを作りました。皆様、野菜や色選びに真剣な様子でした。完成するとそれぞれ色合いや形が違い楽しい作品になりました。



【マックランチ】今月は皆様のリクエスト受け、店内でマックランチをしました！初めての方もおられ、いつもと違う雰囲気でのお食事に皆様喜んでおられました。



【日頃の様子】夏らしさを感じていただくために花火の塗り絵を行いました。皆様の個性が溢れ色彩豊かな作品になりました。

