

# オキドキニュース 九月号



二十四節季

白露

九月七日

秋の気配が深まり、露の量も多くなる。

秋分

九月二十三日

春分から半年目、昼と夜の時間が同じ。

## 納涼会

例年八月に開催しております オキドキ夏祭りについては、緊急事態宣言中であり、新型コロナウイルス感染症収束の見通しが立たないため、今年も規模を縮小して八月十四日(土曜日)に「納涼会」を開催しました。屋食終了後、ご利用者の皆様に1階デイルームにお連れして、輪投げ、魚釣りゲームを催しました。

ご利用者の皆様、ゲームに真剣な眼差しで楽しまれていらっしゃいました。

新型コロナウイルス対策のため、2階3階のフロア毎に分けて、密をさけつつの開催となりましたが、いつもと少し違ったお祭りの雰囲気味わって頂けたかと思えます。



## 結核検診のお知らせ

当施設では、入所中のご利用者様を対象に、東京都結核予防会による「集団結核検診」を左記の日程で行います。

当日は、一階のデイルームを使用して衣服の着脱を行い、レントゲン検診車への誘導を行います。また、駐車場の検診車との往復はエレベーターにて移動いたしますので、老健入口付近が混雑する場合がございますのでご了承下さい。

日時 九月二十五日(土曜日)

九時三十分～十二時まで

場所 オキドキ駐車場



## 洋食めぐり「オムライス」

オムライス」は味付けされたご飯をふわふわな卵で包んで、ソースやケチャップをかけた日本生まれの洋食です。ケチャップをかけるのが一般的だが、近年ではクリームソースやデミグラスソースを用いるケースもあり幅広い層の方に愛されているメニューです。是非、ご賞味下さい。

9月28日(火)  
昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。ご提供するものと異なりますのでご了承下さい

### 総務課より

利用料のお支払いは、毎月十五日迄にお願いします。窓口での支払いは午前九時～午後四時の間、年中無休です。

## まだまだ食中毒に注意!

朝晩の気温も少しずつ下がり、秋の気配が感じられるようになりました。9月も高温多湿ですが、涼しくなったことで気が緩み、結果として、「食中毒」が最も発生しやすい時期にあります。当施設では、ご利用者様の健康と衛生面「の管理のため、食べ物の持ち込みはご遠慮頂いております。このため、止むを得ず持ち込まれる場合には、必ず職員にご相談下さい。職員が知らないまま放置されますと、管理できずに、「食中毒発生」、あるいは「誤嚥・誤飲」による窒息の原因となります。また、同室のご利用者様に、飲食物をお渡しする事もご遠慮下さい。



## 衣類には名前の記入をお願いします

季節も移り、夏服から冬服に替わると思いますが、施設に衣類をお持ちになるときは、全ての衣類に名前の記入をお願いします。職員も注意しておりますが、記入漏れのないようお願いします。

## 秋バテ

夏バテは、八月の暑い時期に体力や食欲が低下し、なんとなく体がだるい・食欲がないといった不調があらわれる症状です。しかし、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきた九月下旬頃から「だるい」「頭が痛い」「めまいがする」「肩がこる」といった夏バテに似た症状があらわれてしまうことがあります。これを「秋バテ」と呼びます。原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているところに、朝夕と日中の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わることです。

### こんな症状が出てきたら「秋バテ」!

- 次の項目で3個以上当てはまったら、「秋バテ」の可能性があります。何個当てはまるかチェックしてみましょう。
- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- 一日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- やる気が起らない
- 顔色がくすむ
- 舌に白いコケ状のもの(舌苔)ぜったいがつく



## 紫外線も「秋バテ」の要因に?

「日焼けをしたあと、とても疲れた」という経験はありませんか?これは、紫外線が全身の免疫システムに異常をきたし、体力を奪ってしまうからです。少し涼しくなったからといって、紫外線対策を怠り、紫外線を浴びすぎると、疲労が蓄積され、秋バテを引き起こすこともあります。この時期も油断せずに紫外線対策を行いましょう。

## 「秋バテ」の予防&対策

秋バテは生活リズムが崩れたときに起こりやすくなります。特に冷たいものを摂り過ぎると、内臓が冷えて、免疫機能の低下につながりますので注意しましょう。

・ぬるめのお湯にゆつくりと浸かり一日の疲れを癒す。

・マッサージやストレッチで体のコリをほぐす

・毎日二十～三十分のウォーキングなど有酸素運動を取り入れる。

・ビタミン・ミネラルなどの栄養素を積極的に摂る。

・秋バテ対策には、カボチャ・さつまいも・きのこ類・鮭・豆乳・ぎんなん・山芋・ハチミツなどを積極的に摂るのがオススメです。