

今月の「元気」の素

☆大井町・山田のかかし祭り☆
 9/20～9/24 今年も参加します！



今年のテーマは「お米を食べよう・山下清」と「熱中症予防」2体をテーマにしました。アイディアを出し合いながら工作の担当される方、縫合を担当される方。それぞれが出来ることを、女性も男性も、皆で一つ一つ確認しながら。「なかなか良くなってきたね♪」と楽しみながら、出来上がりの過程も皆で楽しみながら。作り上げた時は達成感(^^)!笑顔♪笑顔(^^♪ホントに皆で充実した”時間”となりました。お疲れ様でした(^^♪



足指体操教室開催

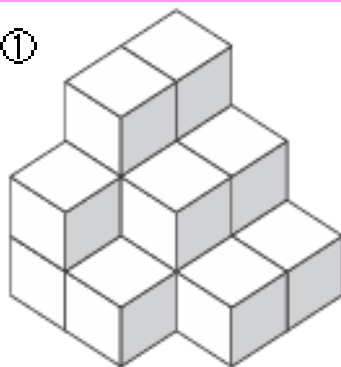
ご近所の方も合流しての開催。座って手軽に出来るし、効果もバッチリ♪

「浮腫んでいた足が軽くなった♪」「これなら家でも出来る♪」と終了後も講師の先生へ熱心に質問されたりと盛り上がりました!次回もお楽しみに☆

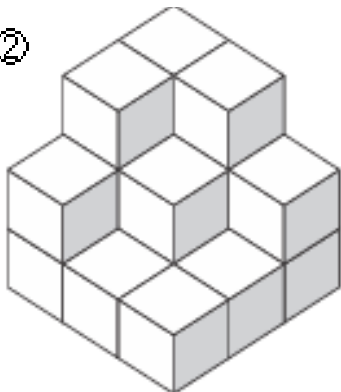
今月の頭の体操

箱は全部でいくつ？

①



②



18 ② 15 ① 2323

Quality of care
 (質の高いケア)

おうちDE介護

通 信

2026 9月号

季節の変わり目の健康管理①

気温差による自律神経の乱れに注意 朝晩と日中の気温差が10度以上になることもある9月は、自律神経が乱れやすい時期です。自律神経が乱れると、だるさ・頭痛・食欲不振・睡眠障害の症状が現れることがあります。

対策：朝起きたら白湯を飲んで体を温める 朝一番の白湯は胃腸を温め、内側から体を目覚めさせます。冷えた体に負担をかけずに1日をスタートできます。

重ね着で体温調節をしやすくする 1枚脱ぎ着できる羽織ものを常に手元に置いておくと、急な気温変化にも対応できます。特に冷房の効いた室内と屋外の行き来が多い方に有効です。

規則正しい睡眠・食事のリズムを保つ 自律神経は生活リズムと密接に関係しています。毎日同じ時間に起床・就寝・食事をとることで、自律神経が安定しやすくなります。



脱水症状は秋も続く 「脱水は夏だけ」と思われがちですが、9月もまだ残暑が続き、知らず知らずのうちに水分が不足しがちです。高齢者はのどの渇きを感じにくいので、ご家族からの声かけが大切です。

対策：1日1.5リットルを目安に水分補給 一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯（約200ml）をこまめに8回程度に分けて飲むのが理想的です。お茶・水・スープなど、こまめに摂りましょう。

お茶・水・スープなど、こまめに摂る カフェインの多いコーヒーや緑茶は利尿作用があるため、摂りすぎに注意。麦茶やほうじ茶、みそ汁がおすすめ。起床時・食事時・入浴前後は特に意識して。

起床時・食事時・入浴前後は特に意識して 就寝中も汗をかいているため、起床直後の水分補給は特に重要です。入浴前後も200ml程度の水分を意識的に摂りましょう。

・デイサービス
 ・訪問介護
 ・居宅介護支援

〒258-0019 足柄上郡大井町金子947-3
 TEL.0465-20-7827
 FAX.0465-20-7826
 ホームページ <https://ouchidekaigo.net>

“Quality of ケア”

- か

 快適な在宅生活のためのケアに努めます
- い

 いつも笑顔と誠実さを忘れません
- こ

 ご挨拶・マナーは基本
- の

 能力UP（技術の向上）に努めます
- 質

 質の高いケア・・・**おうちDE介護**

＊介護に関するご相談承ります
 お気軽にお問い合わせください＊

8月のイベント / レクリエーション

- ☆☆趣味の時間**
 創作活動(かかし作り・秋の壁飾り)
 講師を招いての「足指体操教室」開催
- ☆☆心身の運動**
 ・玉すくいゲーム ・魚へんクイズ
 ・ダーツゲーム ・連想クイズ
 ＊コグニサイズで名前を覚えましょう＊等々
 ♪見学・御参加もお待ちしています♪