



今月の「元気」の素

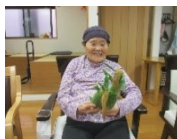


夏の大収穫祭

今年は大豊作でした♪交代で毎日の水やり🍷暑い中で協力しながら野菜の手入れ🍷定期的にマメに収穫🍷色々な方が出来ることを…皆で協力しあいながら大収穫でした♪

☆昔はもぎたてのキュウリやトマトがおやつ代わりだった。
☆井戸水ですいかや野菜を冷やしてよく食べた♪

☆この”もぎたて”の味。野菜が「甘い」は懐かしい♪
☆うちは会社員だったから農家の新鮮な野菜が羨ましかった…等々、皆さんの**楽しみ**も大収穫だったようです♪



今年はトウモロコシ🍷・スイカ🍷をはじめ枝豆・キュウリやトマト等々たくさんの夏野菜をおやつとして楽しみました♥これからも四季折々を感じていきたいと思います。

今月の頭の体操

漢字クイズ

“瓜”が付く漢字

下記枠内の漢字は何と読む?

①西瓜

⑤苦瓜

②南瓜

⑥糸瓜

③胡瓜

⑦木瓜

④冬瓜

⑧甜瓜

くわ×⑧
4ノ11/②
△ふ⑨
-4-⑤
こたそ

くわ④①
11/②
11/②
4ノ11/②
①スイカ

Quality of care
(質の高いケア)

おうちDE介護

通 信

2026 8月号

夏にリスクが高まる「脳卒中」— 予兆と予防

夏は汗をかきやすく、体内の水分が不足しがち。血液は、ドロドロに。脳の血管が詰まりやすくなり、「脳梗塞」などの脳血管疾患（脳卒中）の発症リスクが高まると言われています。脳卒中は、ある日突然、麻痺や言語障害などを引き起こし、要介護のきっかけになる代表的な疾患です。とくにシニア世代では、加齢や高血圧・糖尿病・動脈硬化といった生活習慣病の影響もあり、夏場の体調変化には注意が必要です。

脳卒中には大きく分けて2つのタイプがある。

①出血性の脳卒中：脳出血・くも膜下出血など、血管が破れて起こるもの

②虚血性の脳卒中：脳梗塞・一過性脳虚血発作(TIA)など、血管が詰まって起こるもの

高血圧から「脳出血」へ 高血圧の人は「脳出血」に注意してください。高血圧により動脈硬化が進行していたり、血管に強い圧力がかけたりすると、脳内の細い動脈が破れて脳出血を起こす原因となります。高血圧以外にも、血栓の病気で抗血小板療法、抗凝固療法などの治療を行っている人も注意が必要です。

「くも膜下出血」の原因は動脈にできたコブ? くも膜下出血を引き起こす原因は、脳の動脈にできたコブ（脳動脈瘤）の破裂と言われています。脳動脈瘤は約5%の人が持っていると言われているが、破裂を起こすケースはごく稀です。破裂する原因は未解明ですが、先天的に動脈壁が弱いことが関係していると考えられる。

生活習慣病が「脳梗塞」「一過性脳虚血発作」の原因に 脳梗塞は糖尿病や高血圧、動脈硬化、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病が影響しており、喫煙習慣や肥満なども発症を促進すると考えられる。不整脈や心臓疾患によって心臓に血栓ができ、それが脳に流れていくことで脳血管を詰まらせ発症することがある。



・デイサービス
・訪問介護
・居宅介護支援

“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*

1月のイベント / レクリエーション

☆☆趣味の時間

- ・創作活動（夏の吊るし飾り）
- ・園芸活動（夏野菜の手入れ・収穫）

☆☆心身の運動

- ・テーブルカーリング・50音クイズ
- ・雑巾ボランティア・ダーツ

* 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 ♪

〒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>