

いいなほ便り

秋号

No.11

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の諺のように、日々感謝し、優心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いいなほ便り」と命名しました。

気温差が危ない! 秋の高血圧

「上がった!」「下がった!」と測るごとに気になる血圧。血圧は同じ日でも朝と夜、活動中と就寝中、季節でも変わります。特に注意したいのは秋から冬にかけて。この時期は朝晩と昼間の温度差が大きくなったり、前日との気温差が10度以上になったりします。怖いのは、急激な気温変化の影響で血圧も大きく変動し、血管や心臓に負担がかかって心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などを引き起こす可能性が高くなること。普段は血圧が高くない人でも気温が急に下がると血圧が上がりやすいので、高血圧の方や高齢者の方は特に注意し、日頃から気をつけましょう。



立冬と亥の子の日から

冬支度

日中は暑さを感じますが暦の上では冬を迎えます。11月7日は「立冬」。冬の兆しが見え始める頃です。急に寒くなることもあるので、衣類や寝具など冬の準備を始めましょう。こたつやストーブなどの暖房器具をいつ出すか迷いますね。目安になるのが「亥の子の日」。古代中国の陰陽五行説で亥は「水」にあたり、火に強いとされていました。そのため亥の子の日から火を使い始めると火災を避けられるといわれ、こたつを出したり囲炉裏に火を入れる習わしがあったようです。今年亥の子の日は立冬と同じ11月7日。暖房器具を早めに出して掃除やメンテナンスをしておけば、いつ寒くなくても安心です。



高血圧対策

体温調整

朝晩の冷えに注意し、
服装や室温をこまめに調節する



血圧測定の習慣

普段から血圧を測り、
数値の変動をチェックする



基本は減塩

食塩の他、醤油や味噌などの
調味料にも気を配る



バランスの良い食事

キノコやイモ類、
果物など旬を取り入れる



適度な運動

ウォーキングなど、
無理せず運動する



ポイントは食事と運動です。
秋は体を動かすにはちょうど良い季節、
散歩から始めてみませんか。

かぼちゃは 王様!

ハロウィン、冬至といえば「かぼちゃ」ですね。煮物や天ぷら、スープ、クッキーなど。和食や洋食、お菓子まで万能です。国産かぼちゃの約半数は北海道産。夏から初秋に収穫

し、2~3ヶ月寝かせて甘みが増す10~12月に旬を迎えます。

かぼちゃは「緑黄色野菜の王様」といわれるほど栄養価も抜群。抗酸化作用や抵抗力を強めるβカロテンやビタミンC、さらに食物繊維やカリウムを豊富に含みます。しかし、「1玉は多いし、切るのも大変だし…」と悩みますね。最近は少量のカット野菜や冷凍が揃い、便利なので活用しましょう。

風邪予防に効果的なかぼちゃはこれからの季節の心強い味方です! しっかり食べて元気に過ごしましょう!



中区・西区の訪問介護事業所ではご利用者を承り中です。
お気軽にお問い合わせください。

サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

- **府中事務所** (居宅介護支援事業所) (訪問介護事業所)
〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3
TEL:082-510-1950 FAX:082-510-1951
- **東事務所** (居宅介護支援事業所) (訪問介護事業所)
〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1
TEL:082-258-1860 FAX:082-280-1951
- **西事務所** (訪問介護事業所)
〒733-0822 広島市西区庚午中2丁目 19-31
TEL:082-567-5577 FAX:082-275-5799
- **中事務所** (訪問介護事業所)
〒730-0043 広島市中区富士見町 6-1-301
TEL:082-258-2850 FAX:082-909-2990

● 介護タクシー

専用ダイヤル

TEL:082-288-4200



インフォーマルサービスにも!

まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。