

平成 27 年 10 月 5 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム  
電話番号 372-3811 (代表)

10月になり、秋晴れの心地よい季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。朝夕は肌寒く感じますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいです。これから寒くなってきましたが、お体に気を付けてお元気にお過ごし下さい。



## 食中毒に注意

秋は食中毒に注意が必要な季節です。夏と同様に食べ物における食中毒も注意が必要ですし、秋のキノコなどの自然毒による食中毒に可能性も高まります。食中毒の危険性自体は、年齢に関係なくあるものですが、重症化しやすいという意味では高齢の方は特に注意が必要です。

## 肺の病気に注意

秋は空気が乾燥し、冷たくなってきます。その乾燥した空気に直接接触れる体の場所のひとつが肺です。そのため、肺は空気の変化に敏感に反応してしまうのです。この空気の変化によって、喘息症状などが出やすくなります。



## 感染症に注意

秋から冬にかけて、風邪やインフルエンザが増えてきます。食中毒と同様、これも年齢に関係なくかかる可能性があるものですが、特に高齢の方は注意が必要です。感染症にかかったときは、体力を消耗します。こまめに手洗いをしましょう。



## 血圧に注意

寒くなってくると気になるのが血圧です。気温が下がることによって、体が熱を逃がすまいと血管が細くなり、それに伴って血圧上昇します。それに寒さという要因が加わると、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の可能性が高まりますから注意が必要です。



## 平成27年度 11月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

- ☆ 開催日：平成27年 11月 6日(金) 太極拳
- 13日(金) 体操
- 20日(金) 太極拳



- ☆ 時間：午後 1時30分 ~ 2時30分
- ☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室
- ☆ 参加費：無料
- ☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。  
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現763番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日8:45~17:30

電話相談 24時間受け付けております