

平成 29 年 6 月 9 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)

先日、東海地方でも梅雨入りが発表されましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。不安定な気候は心身の不調につながると言われています。寒暖の差も大きい時期でもありますので体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう！



新施設長 着任のお知らせ

この度、6月1日付けで「ルーエハイム 施設長」に着任しました 倉田 栄一です。ご承知のとおり当施設は、高齢者の方々の施設入所のほか、デイサービスや介護予防教室、お買い物&歌声サロンの開催などを通じて、様々なかたちで地域の方々にご利用いただけてまいりました。今日がありますのも、皆様方のお蔭と感謝している次第です。今後も、地域福祉の増進に努めてまいりますので、これまでと同様よろしくお願い申し上げます。

☆☆☆ご存知ですか。夏にも多い脳梗塞☆☆☆

脳梗塞と聞くと、寒い冬の病気だと思える人が多いのではないのでしょうか。夏は温度が上がるため、汗をかくことで水分が不足して血管が濃くなり、脳血管が詰まりやすくなります。つまり、夏の脳梗塞は、体内の脱水症状が引き金になることが多いのです。



脳梗塞の兆候

- ①ろれつが回らなくなり言葉が出なくなる。
- ②顔に歪みが出る。
- ③片方の手足に力が入らない・痺れが起こる。
- ④片方の目が見えなくなる・視野が狭くなる。
- ⑤フラフラし、障害物がないのにつまづく。
- ⑥人の言う事がうまく理解出来ない。

脳梗塞の予防

- ①高血圧、糖尿病、高脂血症の予防。
- ②禁煙・過度な飲酒を避ける。
- ③肥満の解消。
- ④水分補給をする。
- ⑤納豆や青魚、たまねぎなどから血液サラサラ成分を取り入れる。



平成 29 年度 7 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 29 年 7 月 7 日(金) 太極拳
- 14 日(金) 体操
- 21 日(金) 栄養教室
- 28 日(金) 体操



☆ 時間：午後 1 時 15 分 ~ 2 時 45 分 (概ね 90 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いただきます。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