



広報委員会からのお知らせ

広報誌各記事に施設名を表記しておりますが、サイト？どここの事業所？ 吾郷会施設？…などわかりにくい点はございませんか…。広報委員会としては下記のように使い分けをしておりますのでお知らせさせていただきます。

今後においてもわかりやすく、親しみを持っていただける広報誌づくりに取り組んで参りますので、お気づきの点がございましたら最寄りの吾郷会事業所までご意見をお寄せください。

〇〇サイト？

吾郷会施設？



【施設名区分け】

邑智サイト			
●双葉園	●吾郷センター	●訪問看護ステーションおおち	●吾郷会居宅介護支援事業所
大和サイト			
●ハートランド双葉園	●マホロバの里	●ふたばの里	
まほろばサイト			
●養護老人ホームまほろば大和	●ヘルパーステーションまほろば		
大田サイト			
●サンデイズ双葉園	●通所介護サンデイズ双葉園	●大田市生活支援ハウス	
吾郷会施設			
●双葉園	●ハートランド双葉園	●養護老人ホームまほろば大和	●サンデイズ双葉園
吾郷会			
法人本部、吾郷会全事業所、各事業所名や委員会名を表記しております。			

お食事
探訪

第6回

特別養護老人ホーム
双葉園 邑智サイト

ドーナツ型押し寿司

飾りいなり

今年の行事食は、ご利用者の皆さんが大好きな「寿司」がテーマです。馴染みのあるものから素材や見た目で意表を突いたものまで、「楽しいお寿司」を毎月提供していきます。

養護老人ホーム
まほろば大和 まほろばサイト

まほろばサイト

「不審者
対応訓練」を
実施しました。



6月27日、まほろば大和において警察立ち会いによる不審者対応訓練を実施しました。不審者が立ち上がった場合の対応、刺股の使い方や護身術、不審者を侵入しにくくする施設内外の整備方法を学び、職員の防犯意識が高まりました。今後も継続的に訓練を実施し、ご利用者の安全で安心した生活を守るよう努めて参ります。

体
Health

●暮らしイキキ 健康ひとくちモ

心筋梗塞に 移行する可能性も 見逃すと 危険な「狭心症」

◎ その症状、もしかして狭心症かも

狭心症とは、心臓に血液を送る冠動脈が動脈硬化などによって狭くなり、心筋が酸素不足になる病気です。

狭心症には主に3つの種類があります。

◆ 安定狭心症(労作性狭心症)

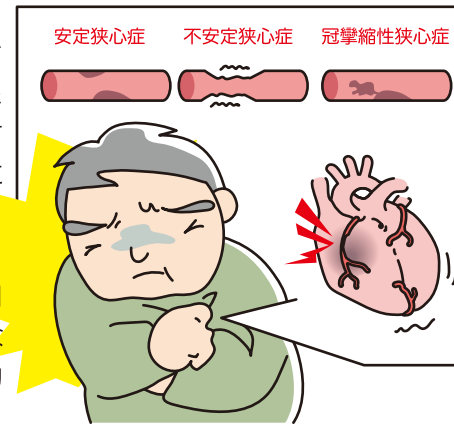
階段を上がったり、重いものを持ったり、運動をしたり、心理的なストレスを受けたりしたときに、胸に痛みや圧迫感を覚えます。毎回、ほぼ同じ程度の運動やストレスで生じ、比較的状态の安定している狭心症です。

◆ 不安定狭心症

痛みが強くなる、発作の回数が増える、少しの動作や安静状態でも発作が起こるなど、痛みや圧迫感のパターンが変化します。心筋梗塞に移行しやすいタイプのため、それまで症状が安定していた人にこのような変化が現われたら要注意です。

◆ 冠攣縮性狭心症

普段は症状がないのに、夜、寝ているとき(特に明け方)や昼間、安静にしているときに、胸が苦しくなる発作を起こします。多くの場合、冠動脈が一時的に痙攣することで血流が悪くなって起こります。

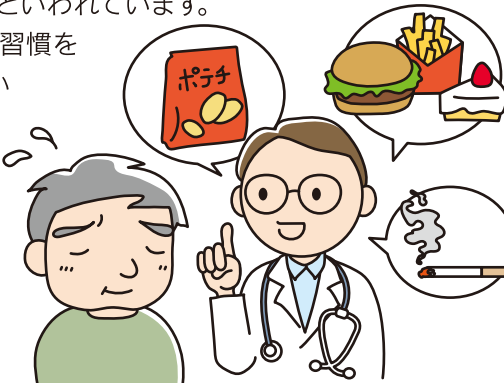


◎ 生活習慣を改善して予防を

狭心症の原因は、ほとんどが動脈硬化です。動脈硬化は加齢のほかに、喫煙・高血圧症・糖尿病・脂質異常症などによって進みやすいといわれています。

狭心症を予防するために一番大切なのは、生活習慣を改善することです。適度な運動と、バランスの良い食事をとって減塩に努めたいものです。

胸の痛みや、胸が締めつけられるような圧迫感狭心症の前兆ですが、安静にしていれば治まることが多いため、放置してしまう人が少なくありません。しかし、狭心症が進行すると心筋梗塞に移行する危険性があります。気になる症状があれば、軽く考えずに一度医師に相談しましょう。



暮
Life

●なるほど!納得!!生活情報

すぐに実行したい 節電・省エネの ヒコト!

さまざまなものの値上げが続く今日、少しでも節約したいものの一つが電気代です。そこで、すぐに実行できる節電・省エネのヒントをご紹介します。

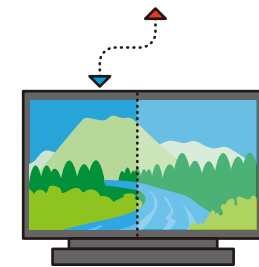
●エアコン



夏は熱中症に注意しながら、無理のない範囲でエアコンの温度調整を行いましょう。エアコンの目詰まりしたフィルターを清掃すると、エアコンの効率が上がります。また、すだれやよしず、カーテンなどを使って窓からの直射日光を防ぐことで、室内の温度を低く抑えることができます。

●テレビ

テレビ画面が明るいほど、電気の使用量が増えます。画面は明るすぎないように調節し、省エネモードなどを活用することで簡単に節電できます。



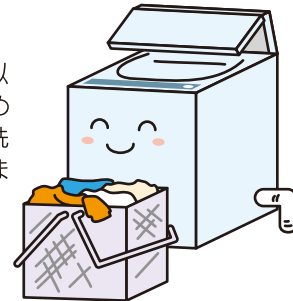
●温水洗浄便座

温水のオフ機能やタイマー節約機能などがある場合は、かしこく使いましょう。機能がない場合は、使用しない時にコンセントからプラグを抜くことで節電効果が得られます。



●洗濯機

洗濯機の容量の8割以上を目安にしてまとめ洗いを行うことで、洗濯する回数を減らします。



●冷蔵庫

冷蔵庫の温度設定を「強」から「中」にする、扉を開ける時間を減らす、食品を詰め込みすぎない、熱いものは冷ましてから入れる、こうしたことを心掛けましょう。



●照明

人がいない部屋などの不要な照明を消したり、リビングなどの部屋の照明の明るさを下げたりしましょう。



●その他

「待機電力」の対策も効果的です。テレビやパソコン、プリンターなどは、本体の主電源を切ったり、長時間使わない時はコンセントからプラグを抜いたりして待機電力をゼロにしましょう。

