

かわら版

ハイツの森

令和7年10月号
vol. 401



施設長だより

私達のケアハイツ運営理念

変化、挑戦、夢、感動。

ケアハイツ芦原の運営理念は、パッション（情熱）。今後の超高齢化社会を見据え、パッション（情熱）＋フレイル予防で「健康寿命を伸ばす」を新たに、運営理念に加えました。

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

その要素は大きく分けて三つに分類され、

一つ目が身体、二つ目が精神・心理、三つ目が社会的つながりです。

加齢とともに避けて通れない一つ目の身体は、横垣クリニックリハビリテーション科により、皆様独自のカルテメニューを作成し、骨や筋肉の老化を防ぐことを目的に、体調の維持管理を行っています。

二つ目の精神・心理は、相談員を増員し、きめ細かなご要望やご相談事を賜り、心配・不

安事の解消に努めています。

三つ目の人、社会とのつながりは、おんがく倶楽部活動やイベント開催を通じ、理想郷実現にむけ、日々邁進しています。

皆さまから自然と湧き出る「大黒様やえびす様」のような笑顔を拝見することが、私や職員の最大の励みとなっています。

事務所だより

10月の行事予定

- ・移動スーパー（6日、20日）
- ・秋祭り（11日）
- ・おんがく倶楽部（日程未定）
- ・リハビリ体操（日程未定）



行事報告

《脳トレ縁日会》 9月11日

横垣クリニックのリハビリの先生たちの提案で、脳トレ縁日を行いました。8店舗のリハビリをかねたゲームのお店やフランクフルト・クレープの屋台も出ました。入居者様からは、今までと違って楽しかった！と言ってもらえてとても嬉しかったです。



《敬老会》 9月20日

迫力のある、生バンドの演奏の後にお抹茶をたてて地元の和菓子をいただきました。ケアハイツ芦原の最高年齢の方は101歳、米寿を迎えられる方は6名いらっしゃいました。

皆様、これからもお元気でお過ごしください。



《長部正太氏ピアノリサイタル》 9月26日

先月に引き続き、長部正太さんがケアハイツに来て下さいました。前回同様、事前にリクエスト曲を募り、長部さんが選んでくださった曲を演奏して下さいました。前回を超えるリクエストの数！今回は、おんがく倶楽部として職員の演奏も加わり、最後に皆さんで大合唱をしました。洋楽・邦楽などさまざまなジャンルを数多く演奏してくださり、とても素敵な音色に癒されました。至福の時間を過ごすことができました。



フレイル予防だより

秋バテ

夏から秋にかけては、日によって気温差があるだけでなく日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなります。そのため、夏から秋への季節の変わり目に体の不調を感じる人が少なくありません。秋の不調は「秋バテ」とも呼ばれ、さまざまな不定愁訴（はつきりとした原因がわからない体調不良）が生じます。

秋バテの症状

代表的な症状として、だるい、すぐに疲れるといった症状が挙げられます。自律神経が乱れることや日照時間が短くなりセロトニンが不足することで、よく眠れない、寝付けないなどの睡眠障害が生じることもあります。

局所的な体の症状

交感神経優位の状態が続くことで興奮状態を作り、結果、頭痛や肩こり、慢性的な関節の痛みなど、局所的な体の症状が生じることもあります。胃腸の調子が悪くなることもあります。



精神面(メンタル)の症状

身体面の不調の他にも、やる気が出ない、気分が憂鬱になるなどメンタルの不調が起ることもありまます。精神面の症状には気温の変化の他、日照時間減少による日に当たる時間の減少も影響していると考えられています。

日常生活でできる対策



秋バテになる主な原因は、自律神経の乱れと冷えです。以下の方法を日常生活に取り入れることで、これらの原因を改善する効果が期待できます。

・エアコン対策

身体が冷えすぎないように、上着やひざ掛けなどで調節するといでしょう。

また外出時の身体への負担を減らすためにも、エアコンの設定は、外気温との差が5度以内、大きくても7度以内になるように心がけることも大切です。

風向はスイングに設定し、それでも「冷たい風が

身体に当たってつらい」と感じるときは、風量を下げてサーキュレーターを併用し、空気を循環させるのも有効な方法です。

・お湯(38〜39℃程度)にゆっくり浸かる

湯舟に浸かることで、血行がよくなります。またリラククス効果も期待できるので、ストレス緩和にも役立ちます。入浴剤を活用するのもおすすめです。

・適度な運動やストレッチ

1回20分程度のウォーキングや軽いストレッチは、筋力の維持・向上や血行改善、またコリの緩和などに有効です。また適度に汗をかくことで、ストレス解消にもつながります。

・規則正しい生活

栄養のバランスが取れた3度の食事、毎日決まった時間に起床・睡眠などの健康的な生活は、自律神経を整えるために大切です。



不明な点がある方は、横垣クリニックまでお気軽にお越しください。

脳活クイズ

今月は「意外と知らない常識クイズ」を10問ご用意しました。ぜひ挑戦してみてください。

第1問 次のうち魚ではない生き物はどれでしょうか？

- ① サメ ② シャチ ③ エイ

第2問 いちごのつがつがは、次のうち何になるでしょうか？

- ① 果実 ② 種 ③ 花



第3問 次のうち「茶葉」が原料ではないお茶はどれでしょうか？

- ① 紅茶 ② 麦茶 ③ 烏龍茶

第4問 毒のない野菜は次のうちどれでしょうか？

- ① トマト ② ジャガイモ ③ 大根

第5問 日本の都道府県の中で、3番目に面積の狭い地域は次のうちどれでしょうか？

- ① 東京都 ② 大阪府 ③ 香川県

第6問 動物の分類として仲間はずれになるのは次のうちどれでしょうか？

- ① シカ ② カモシカ ③ トナカイ

第7問 次のうち最低気温が最も低い場所はどこでしょうか？

- ① 北極 ② 南極 ③ 赤道直下

第8問 キリンには角は何本あるのでしょうか？

- ① 2本 ② 3本 ③ 5本



第9問 次のうち学術的には果物ではない食べ物はどこでしょうか？

- ① パイナップル ② 桃 ③ さくらんぼ

第10問 2023年(令和5年)10月近畿大学が完全養殖に成功した生き物はどれでしょうか？

- ① アユ ② ウナギ ③ ニジマス

寄稿

月下美人

猛暑の日が続きましたがサボテンには快適なのかベランダで七輪の華麗な白い花が開花しました。

月下美人は夜に芳香のある大きな白い花を咲かせ、朝方にはしぼんでしまい、その一夜限り数時間の儚い美しさから『月下美人』と名付けられたとされます。

この花も、朝方鑑賞するまもなくすぐに萎んでしまいました。このサボテンは『孔雀サボテン』で月下美人を品種改良した交配種のようなようです。来年の再会が待ち遠しいです。

一住人

素敵な投稿ありがとうございます。



ガーデニングブログ

ケアハイツ芦原の正面玄関です。お気づきの方もいらっしゃるかと思いますが…。ドレスアップした女の子(プリティーちゃん)と、男の子(かずき君)が、玄関でお出迎えしています。職員手作りのお洋服です！頑張って仕上げました。

皆さん可愛がつてあげて下さい♪



皆さんをお出迎え中♪

編集後記

今月号もありがとうございます。

朝晩が涼しくなり、日が暮れるのも早くなつて参りました。コロナやインフルエンザなど流行ってきていますので、体調管理にはお気を付け下さい。

今月号の表紙は、「アメリカカフウ並木」ライトアップの写真です。あわら市観光まちづくりビジョンに基づき、「よるもうで」と題しあわら温泉街を持続可能なエリアにしていくためのプロジェクトだそうです。11月の始め頃までケアハイツ芦原の前を不定期ですが、ライトアップされるとの事。ベランダから、お楽しみください。

脳活クイズ答え

第1問 ②シャチ（「海のギャング」と呼ばれ、

サメよりも凶暴と言われている。そのためサメと同じ種類のように思われがちだが、イルカやクジラと同じ「哺乳類」）



第2問

①果実（つがつぐの種のようなものがついています。実はこれは種ではなく「果実」。赤くて甘い果実のような部分は果実ではなく「花托^{かたく}」と呼ばれる茎の一部）

第3問

②麦茶（麦茶は「大麦」が原料となるお茶）

第4問

③大根（ジャガイモは芽の他に皮にも毒がある。緑色の状態の皮に毒素が含まれている。またトマトは熟す前の実や葉、茎に毒が含まれていて、トマトが害虫から身を守る為の手段と考えられているが、いずれも死に至る毒素ではないと言われている）

第5問

①東京（ちなみに1番狭い地域は「香川県」、2番目が「大阪府」）

第6問

②カモシカ（分類としては「ウシ科」の生き物。1934年より「特別天然記念物」として指定されている）

第7問

②南極（南極では1983年に観測史

第8問

上最低の気温である「-89.2度」を観測）

③5本（キリンには2本の大きな角がある。しかし実は額に1本と後頭部に2本の小さな角がある。短いうちに毛で覆われているため、普通に見えているだけではなかなか見つけることが困難）

第9問

①パイナップル（学術的には野菜と分類され、正確には「果実的野菜」と呼ばれている。）

第10問

②ウナギ（「ニホンウナギ」の完全養殖に成功したと発表した。商品化するにはまだまだ飼育コストを削減する必要があるようで、実用化されればウナギをもっと気軽に食べられる日が来るかも!）

皆さまどうでしたか？

新たな発見があったのではないのでしょうか…。

