



10月10日・・・ 「転倒予防の日」とは!!

「10月10日は何の日?」と問われると、昭和生まれの私の年代では、昭和39年のオリンピック東京大会を記念とした「体育の日」と答える方が多いのではないのでしょうか。最近では10月の第2月曜日を、国民がスポーツに親しみ、その精神を通じて健康な心身を培って、明るく住みよい社会を建設することを願い、国民の祝日と定めています。

また、10月10日は、一年のうちでも最も記念日が多い日とも言われているようです。

ちなみに、

- 目の愛護デー ○お片付けの日 ○窓ガラスの日 ○ちくわぶの日 ○球根の日
- ドラムの日 ○転倒予防の日 ○ふとんの日 ……等々があるようです。



その中で、「転倒予防の日」というのは、日本転倒予防学会が制定し、厚生労働省と消費者庁が学会と協力して、国民に対する転倒予防の呼びかけを行うこととし、これは、高齢者に限らず職場での転倒災害を防止する目的もあるようです。

ここに、転倒予防社会啓発活動の推進を目的とした、川柳をご紹介します。

川柳ならではの楽しさを感じながら、皆さんも転倒予防に努めていきましょう。

転倒予防川柳大賞作品のご紹介

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 2011年：口先の 元気に 足が追いつかず | 2017年：離さない 昔は君で 今は杖 |
| 2012年：コケるのは ギャグだけにして お父さん | 2018年：つまずきは 孫は分数 祖母段差 |
| 2013年：あがらない 年金こづかい つま先が | 2019年：クラス会 終わって杖の 探し合い |
| 2014年：つまづいた むかしは恋で いま段差 | 2020年：密減らし 増やしたいのは 骨密度 |
| 2015年：滑り止め つけておきたい 口と足 | 2021年：いつまでも 密と思うな 骨と愛 |

済生会なでしこの杜

秋の空

朝晩大分涼しくなり、虫の音が心地よい気候になりました。

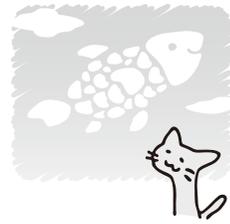
10月は5月と並んで一年のうちで、一番過ごしやすい季節かもしれません。

晴れた日の空は真っ青で、抜けるように高く感じますね。春や夏と同じ空なのに、どうして秋の空はひととき高く青く感じるのでしょうか。それは、秋の空気にチリや水蒸気といった不純物が少ないためと言われています。

さらに、秋は雲の位置も高くなります。秋の空によく見られるイワシ雲やウロコ雲は巻積雲といって空の高い所に出来るため、空全体が高くなったように感じられるのだそうです。

晴れた秋の日、青い空を眺めて深呼吸すると、とてもすがすがしい気分になりますね。

今年の春から、新型コロナウイルスが5類になりました。昨年まではなかなか出かける機会がありませんでしたが、今年は、ゆっくり出かけて秋を満喫できたらいいなと思っています。昨年まではドライブだった、紅葉狩りやコスモスの花もゆっくり近くで見たいと思います。



グループホーム武岡五丁目

秋の食養生

10月は秋分を過ぎて秋が深まり、空気の乾燥が進むため、呼吸器系を司る「肺」が弱くなりやすい時期です。また、秋の天候による邪気は「燥邪」と呼ばれ、乾燥

が強まり体内の潤いが失われ、肺や鼻、喉、皮膚、大腸の乾燥による咳、喘息、胸痛や鼻づまり、咽頭痛、皮膚の荒れ、便秘などの症状が起きやすくなります。そのため、身体を潤す「陰」を補う食材を取りましょう。

過ごしやすい気候のため、食欲が出てつい食べ過ぎてしまうことも多いのではないのでしょうか?食べ過ぎによる胃もたれにも注意が必要です。胃腸をいたわる食材も取りましょう。



寒さと乾燥が厳しくなる「涼燥」の時期のお勧め食材を紹介します。

- 1) 肺や全身を潤し、乾燥から守る食材 (梨、蓮根、大根、白菜、山芋、クコの実、白胡麻、白木耳、百合根、杏仁、松の実、無花果、豆腐など主に白っぽい食材)
- 2) 気を補い肺を温める食材 (もち米、粳米、鶏肉、キノコ、胡桃、豆類、芋類)
- 3) 辛味で邪気を取り除く食材 (ネギ、生姜、ニンニク、ゴボウ、茗荷、紫蘇、唐辛子)
- 4) 酸味で体内に水分を生み出す果物 (梨、林檎、ぶどう、レモン、ザクロ、みかん)
- 5) 血を補い潤いを与える食材 (黒木耳、ほうれん草、小松菜、人参、黒胡麻、レバー)

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は大分涼しくなってきました。体調を崩しやすい時期でもありますので、これらの食材をバランスよく摂りながら体調管理にも気を付けて頂けたらと思います。

10月

行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|--|---|--|--|---|
| 1 武デイ:紙コップ投げ 武デイ:紙皿花 | 2 武デイ:バランスタワー 武デイ:紙皿花 ☆パンの移動販売 | 3 武デイ:ふくろシュート 武デイ:脳トレプリント ☆セブンイレブン移動販売 | 4 武デイ:お手玉飛ばし 武デイ:糸かえアート ☆笑味ちゃん号移動販売 | 5 武デイ:割り箸ブリッジ 武デイ:糸かえアート | 6 武デイ:手作り鉄砲的当て 武デイ:数字探し | 7 武デイ:キャップ飛ばし 武デイ:ぶどう狩り ケアハウス:美術クラブ 杜:もりもりクラブ GH5イベント:誕生会 |
| 8 武デイ:ストローとんぼ飛ばし 武デイ:ぶどう狩り | 9 武デイ:紙コップ落とし 武デイ:卵バックビンゴ ☆パンの移動販売 | 10 武デイ:巨大テトリス 武デイ:果物絵手紙 ☆セブンイレブン移動販売 | 11 武デイ:紙コップ投げ 武デイ:果物絵手紙 ケアハウス:ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 12 武デイ:バランスタワー 武デイ:秋の壁画 | 13 武デイ:ふくろシュート 武デイ:秋の壁画 ケアハウス:カラオケクラブ | 14 武デイ:お手玉飛ばし 武デイ:秋の壁画 ケアハウス:映画クラブ 杜:もりもりクラブ |
| 15 武デイ:割り箸ブリッジ 武デイ:秋の壁画 | 16 武デイ:手作り鉄砲的当て 武デイ:ふくろう飾り ☆パンの移動販売 | 17 武デイ:キャップ飛ばし 武デイ:押し絵 ☆セブンイレブン移動販売 | 18 武デイ:ストローとんぼ飛ばし 武デイ:押し絵 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 19 武デイ:紙コップ落とし 武デイ:ペン立て | 20 武デイ:巨大テトリス 武デイ:ペン立て 杜:誕生会 | 21 武デイ:紙コップ投げ 武デイ:数字探し ケアハウス:美術クラブ 杜:もりもりクラブ |
| 22 武デイ:バランスタワー 武デイ:ふくろう飾り | 23 武デイ:ふくろシュート 武デイ:ミニバスケット ☆パンの移動販売 | 24 武デイ:お手玉飛ばし 武デイ:ミニバスケット 杜:ドライブ外出 ☆セブンイレブン移動販売 | 25 武デイ:割り箸ブリッジ 武デイ:卵バックビンゴ ケアハウス:ケアハウス喫茶 ☆笑味ちゃん号移動販売 | 26 武デイ:手作り鉄砲的当て 武デイ:カレンダー ケアハウス:花火 杜:ドライブ外出 | 27 武デイ:キャップ飛ばし 武デイ:カレンダー ケアハウス:カラオケクラブ | 28 武デイ:ストローとんぼ飛ばし 武デイ:カレンダー ケアハウス:映画クラブ 杜:もりもりクラブ |
| 29 武デイ:紙コップ落とし 武デイ:脳トレプリント | 30 武デイ:巨大テトリス 武デイ:かぼちゃポンポン | 31 武デイ:紙コップ投げ 武デイ:かぼちゃポンポン ☆セブンイレブン移動販売 | ※ 移動販売(杜、ケアハウス) ※ 特養:コスモドライブ | | | |

- ☆ GH5イベント(グループホーム武岡5イベント)
- ☆ GH5 丁目(グループホーム武岡5丁目)
- ☆ 武デイ(武岡台デイサービスセンター)
- ☆ ケアハウス(シルバーフラット武岡台)
- ☆ 杜(なでしこの杜)

- ☆ 武岡台デイサービスセンター
 パワーリハビリ・カラオケ・生活リハビリ等
 レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!
- ☆ GH5丁目 不定期で音楽療法を行っています!
- ☆ 杜 毎週水・土曜日 ⇒ もりもりクラブ(集団リハ)

