

平成 29 年 9 月 8 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)

空に流れる秋雲や虫の音に秋の訪れを感じるころとなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。これからはスポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋など、行楽が満載の季節ですね。季節の変わり目、日中と朝夕の温度差が大きくなって参りますので、お体には十分お気をつけ下さい。



～ぜんそくに気をつけよう！～

ぜんそくと言うと、「子どもの病気」とイメージする人が多いのではないのでしょうか。実は子どもばかりでなく、高齢者の発症も多い病気です。



ぜんそくの主な症状

ぜんそくにかかると、咳き込んだり、息苦しくなったり、「喘鳴（ぜいめい）」といって呼吸とともに「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」という音がします。ぜんそくの特徴として体を安静にしていても、激しい咳が常に出ており、特に深夜や明け方に重い咳が出る事が多いのがぜんそくの特徴です。



ぜんそく予防のポイント

- ①生活習慣を整えよう・・・ストレスを溜めない、タバコを控える、十分な睡眠をとるなど生活習慣を整える事が大切です。
- ②体調を整えよう・・・風邪やインフルエンザがきっかけでぜんそくを発症する場合があります。普段からうがいや手洗いを心掛けましょう。
- ③室内の環境を整えよう・・・アレルギーの原因となるダニやホコリ、カビ、ペットの毛、花粉などを吸いこむことにより発作を引き起こします。エアコンのフィルターや家具の隙間などこまめに掃除や換気を行いましょう。
- ④ぜんそく予防に役立つ食べ物・・・気道の炎症を抑えるビタミンCやビタミンEが豊富に含まれている葉野菜や大根、じゃがいもなどの根菜類、アーモンドなどのナッツ類や緑黄色野菜を多く摂るようにしましょう。



平成 29 年度 10 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 10 月 6 日（金）頭の体操
- 13 日（金）太極拳
- 20 日（金）体操
- 27 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