



2021年9月25日
 ~第66号~
 共立介護福祉
 センターたから
 〒400-0034
 甲府市宝 1-4-16
 デイサービス
 TEL: 223-8102
 ショートステイ
 TEL: 223-8103

暑さ寒さも彼岸までと言いますが、だいぶ涼しい気候になって過ごしやすくなりましたね。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と：様々ですが、皆さんは何が楽しみですか？

たからセンターでは、皆さんに日頃の感謝を込めて、敬老会を行いました！デイサービスでは職員がマジックを披露したり、利用者様手作りのメッセージカードを贈りました☆ショートステイでは、水戸黄門の曲に乗せて体を動かしたり、手作りの花束をプレゼントしました☆

敬老の日



祝100歳

ショートステイでは 100 歳を迎えた利用者様がいらっしゃいます(▽)/
 2人とも、いつまでも元気にたからへ来てくださいね！！

敬老会

職員が筒の中に何も入っていないことを利用者様と一緒に確認しています。
 この後・・・



かわいいヒヨコが出てきました☆ピヨ♪

マジックショー

利用者様もマジックを体験♪
 みんなで応援すると・・・
 なんと、ボールが浮き上がりました！



思い出の写真とメッセージ入りのカードに皆さん喜んで下さいました(.-)-☆



卒寿のお祝いをして頂きました。
 来年も参加します！



季節の変わり目は要注意！

寒暖差アレルギーについて

寒暖差アレルギーとは？

寒暖差アレルギーとは、**気温差によって生じるアレルギー反応のようなもの**のことです。実際は自律神経の乱れによって引き起こされ、一般的なアレルギーとは異なります。

暖かいものを食べた時や、寒い場所から暖かい部屋に入った時に鼻水が出た…というような経験はないでしょうか？これも寒暖差アレルギーの一例です。

主な
症状



鼻水・咳



頭痛



かゆみ・
じんましん



イライラ・
食欲不振

なりやすい人は？



ストレスが溜まりやすい環境や元々の性格など、**日頃から自律神経が乱れやすい方は寒暖差アレルギーを起こしやすい**と言われています。疲れや多忙から、体力や免疫力が落ちているときも要注意です。

また、筋力が弱いと体が冷えやすい為、**気温差を感じやすくなります**。

運動で改善！

適度な運動は身体の筋肉をつけて、代謝機能を改善させます。手軽にできて自分が好きな運動を続けることで、心身ともにリフレッシュできます。



食事で改善！

寒くなってきたら、ショウガやニンニクなどの体を温める食品をとりましょう。逆に暑いときは、アイスなど冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう！



暑くなったり、涼しくなったりという日々が続いています。体調を崩さない様に体調管理をしましょう！