

秋が深まり木々が紅葉する時期を迎えました。段々と肌寒くなって
くるころですが、体調管理はできていますか？
10月10日はスポーツの日と目の愛護デーです。裏面では
高齢者に多い目の病気と人気のスポーツについてご紹介します！

10月10日は祝日ですが、営業します

森だより

No.81 令和4年10月



リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



家族のために、できること。

合言葉は

まか(せて)

高齢者の感染は
家庭内が

STOP 6割

⚠️ 家族にこんな方がいたら、協力しあって対策を



高齢者や
基礎疾患があるなど
重症化リスクが高い方



咳や発熱など
コロナ疑いの症状がある方



受験生など
特にコロナを避けたい方

ま
か
せ
て

すく

マスク



家庭内でもマスク着用
飲食中も「おはなしはマスク」

んき

換気



定期的に換気

んよう

専用



タオル、コップ等は自分専用
食事でも大皿ではなく、取り分けて
できれば居住スペース、食事の時間も分けて

あらい

手洗い



せっけんでこまめに手洗い
洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

おうちの
対策は
このルールに

体調不良の場合は かかりつけ医または「受診・相談センター」に相談 ☎ 0776-20-0795

⚠️ 感染者が増えています ⚠️

・発熱、喉の痛み、咳などの風邪症状が見られる場合はすみやかに医療機関を受診してください。

・基礎疾患をお持ちの方で風邪症状が見られる場合は、まずかかりつけ医または最寄りの医療機関まで

電話にて相談してください。

なるざ施設内での
マスク着用に
ご協力ください！



先月の活動

～作品作り～

牛乳パックを使ったペン立てを作成しました！

お好みの和紙を貼りつけて華やかな作品に仕上がりましたよ！



～カレンダー作り～

秋の味覚を新聞紙を丸めて飾ってみました♪美味しそうです！



新聞紙で
梨・りんご
さつまいも・柿
を作ります



～その他活動～

アクティビティ



来年は卯年！



塗り絵



おいがみ

ミニゲーム(パック積みゲーム)



牛乳パックを高～く
積み上げていきます！



高い！



最高記録は

1位 36個
2位 25個
3位 23個

でした！



裏面に続きます...

～料理教室～

10月のレシピ 一口どらやき（こしあん・さつま芋あん）



お菓子は
計量がミソ！



あんをたっぷり♡



和菓子の代表格の
どら焼きです！

この季節ならではの
さつま芋あんも今回は
作ってみました♪
食欲の秋、皆さん
食べ過ぎないように
気をつけて下さいね！

10月10日は

スポーツの日&目の愛護デー

です！

覚えておきたい目のトラブル

下記のような症状を感じたらすぐに
眼科を受診しましょう！

緑内障

主に眼圧の上昇によって、視神経が障がいされ、視野（見える範囲）が狭くなる病気で、治療が遅れると失明に至ることもあります。ほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がないため、検査によって初めて緑内障と診断されます。

加齢黄斑変性

物を見る為の細胞である網膜が破壊され、「霞んで見える」「中心が見づらい」「視界の真ん中がグレーになる」などが初期症状として現れ、進行すると真ん中が真っ暗になって見えなくなります。進行して障がいを受けた部分の網膜は再生させることができないため、早期発見が重要となります



高齢者人気スポーツTOP3！

65歳以上の方を対象にスポーツへの参加状況と実践している種目を調査した筑波大学の研究結果です！

男性（62,224人）

女性（66,871人）

	高齢者の何%が グループでこの種目を 実践している？	これを行っている人では				高齢者の何%が グループでこの種目を 実践している？	これを行っている人では		
		健康感が 高い	うつが 少ない	笑いが 多い			健康感が 高い	うつが 少ない	笑いが 多い
1 ゴルフ	11.3%	○	○	○	体操	13.8%			○
2 ウォーキング	8.4%		○	○	ウォーキング	8.3%	○	○	○
3 グラウンド・ゴルフ	6.3%				筋トレ	6.2%	○	○	

男性では**ゴルフ**、女性では**ウォーキング**を行っている方が**主観的健康感・うつ・笑い**の頻度の社会心理的な健康状態が良いことが確認されました。

ライフフル介護「高齢者のヘルスケア」より抜粋

