



花 檀 だ よ り



令和7年 7月 第295号

梅雨が明け、本格的な夏の暑さを感じる季節になりました。皆様いかがお過ごしですか。最近は大阪万博の話題ばかりですが、他にも注目するイベントはあります。例えば大阪『天神祭』です。昨年まで規模を縮小して開催していましたが、4年ぶりに船渡御・奉納花火を含めた通常開催する予定とのことです。利用者様・入所者様も『天神祭』がニュースで大きく取り上げられているのを見て、懐かしさを感じておられるのではないのでしょうか。高校野球の地方予選も始まり、夏らしい話題が日常を彩ってくれます。暑い日が続きますが、水分補給や室温に気を配りながらお過ごしください。

イ ベ ント 紹 介

【1階 デイケア】 6月の日曜デイでは“懐かしの遊び”を行いました。天気もよく、外ではまず、的あて水鉄砲・シャボン玉をして頂きました。「当たるかな?」「キレイ〜。」と喜ばれている様子で、心地よい風もふいており、特にシャボン玉は空高く飛んで皆様見上げておられました。室内でもスイカ割ボーリングやお手玉遊びなど「お手玉なんて懐かしいなあ。」とお話されつつ、楽しんで頂きました。《昼食》“中華ランチ”をご用意しました。ボリュームのあるチャーハンが特に「すごいボリューム、家では中々食べへんわ。」「満腹で満足!」と喜んで頂きました。これから益々暑くなるので、しっかり食べて体力を維持して頂ければと思います。



【2階・3階フロア】

今月のお誕生日会でもケーキと誕生日カードをお渡ししました。「この歳になっても、嬉しいな。」「ケーキ美味しい。」と喜んで頂きました。最近のレクリエーションでは盆踊りや風船バレー等、身体を動かすものや算数プリントの計算といった、頭の体操に取り組んでおられます。いずれも熱中して取り組まれ「身体や頭を使うとお腹すくなあ。」とお話されていました。今後も室内でのレクではありますが、楽しく参加できる雰囲気を作り、全員に参加して頂ければと思います。



〒634-0828 奈良県橿原市古川町 395-1

介護老人保健施設 花檀

TEL:0744-26-1371 FAX:0744-26-1372

【各サービス】 入所療養介護100床（ショートステイを含む）通所リハビリテーション50



心不全について



「最近、息切れやむくみが気になることはありませんか？」
それは、心不全のサインかもしれません。
心臓の働きが弱くなることで、だんだん悪化し、放っておくと
生命にも影響を及ぼす病気です。
今回は、心不全の対応や予防について、分かりやすく説明します！

心不全とは？

「心不全は、心臓の働きが弱くなることで息切れやむくみが起こる病気です。早めの対策が大切です！」
心臓弁膜症・心筋梗塞・高血圧・不整脈などが原因となり、進行すると生命に影響を及ぼします。

心不全の予防に有効な方法

薬の管理

血圧を下げる薬、血管を広げる薬、
尿を出す薬など。

医師、薬剤師の指示通り
正しく内服し、自己判断で
中断しないようにしましょう。。



食事の注意点

脂質、糖質、塩分、水分の管理が重要。
脂身の多い肉は注意。塩分は1日6g未満
心不全の場合は水分の取りすぎにも注意
栄養不足にも注意



運動

強すぎる運動は負担に。
ウォーキングなど
軽い有酸素運動が効果的



運動の目安

自覚症状	
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

「13」を「息がはずむくらいの運動」とし、
運動中の自覚症状が「11・13」となるように
運動を実施しましょう！

「運動・薬・食事のバランスが大切！心不全を予防し、健康な生活を目指しましょう！」



心不全かなと感じたら・・・
早めの受診・・・症状を感じたらすぐに病院へ。
早期治療で悪化を防ぎましょう。

参考文献：理学療法ハンドブック～シリーズ4 心筋梗塞・心不全～

暦・行事予定

7月21日 海の日

7月26日 お誕生日会(入所者様)

8月7日 立秋

7月21日 散髪日(入所者様)

7月31日 土用の丑の日

