



令和6年10月20日発行

## 高齢者が冬に注意したい健康管理（厚労省HPより転載）



冬の室温は**18℃以上**が  
WHO(世界保健機関)で  
推奨されています  
部屋を暖かくして過ごしましょう



監修者  
関西福祉科学大学 健康福祉学部  
福祉栄養学科教授  
東 賢一 先生

### 部屋の温度が低いと・・・？

**どの世代も血圧が上昇します！（日本の研究）**

室内温度が20℃から10℃に下がると・・・



30歳代

朝の血圧が  
男性3.8mmHg上昇  
女性5.3mmHg上昇



60歳代

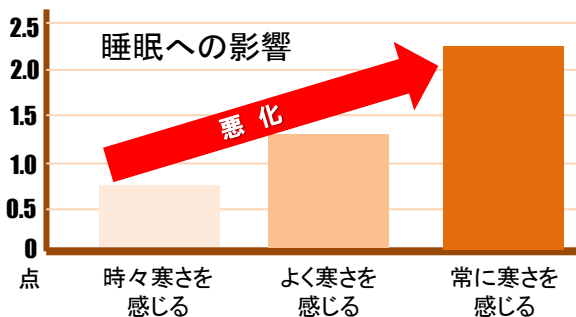
朝の血圧が  
男性7.6mmHg上昇  
女性9.1mmHg上昇



80歳代

朝の血圧が  
男性10.2mmHg上昇  
女性11.6mmHg上昇

**睡眠の質が悪くなります！（日本の研究）**



### 冬を快適に過ごすためのヒント



- カーテンを開けて日光を部屋に採り入れる
- 日が落ちたらカーテンを閉めて部屋に熱を閉じ込める



- ドアや窓の周りのすきま風を塞ぐ  
※暖房の熱の20%はすきま風で失われます

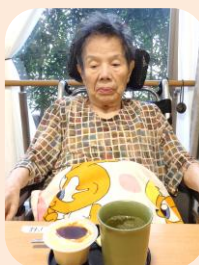


- 浴室・脱衣所・寝室を暖める
- 暖房のスイッチを早めに入れる



# 敬老の日

9/16



敬老の日の行事食を頂き、  
美味しいフリンに舌鼓！

# 9月の 誕生日会

9/29

# HAPPY BIRTHDAY

to you!

今月は4名様お1人ひな壇で爆睡中!



舞踊披露・・・入居者様・職員も一緒にお祝いしました。



## ちょっとそこまで～お買い物!



いえ～い!



何を  
買おうかな?



今年もシェイクアウト訓練に参加しました。いつ起こるか分からない災害・・・  
年1回の訓練ですが、参加して防災の意識を高める! 必要ですね。

大分市

## シェイクアウト2024

あなたの命を守る1分間の地震防災訓練

9月2日(月)  
午前11:45～  
自宅・学校・職場などで

訓練当日の流れ

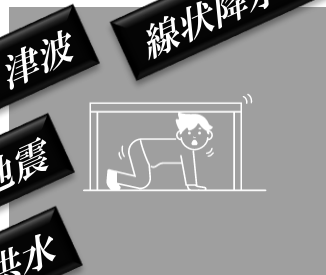
- ①それぞれの場所(自宅や職場)で訓練開始
- ②揺れが止まるまで、床や机の下に隠れる(家具の下に隠れる場合は、机の下に隠れる)
- ③揺れが止まったら、安全な場所へ移動する(揺れが止まったら、安全な場所へ移動する)
- ④揺れが止まったら、安全な場所へ移動する(揺れが止まったら、安全な場所へ移動する)

3つの安全行動

- まずひくく (DROPP)
- あたまをまもり (COVER)
- うごかない (HOLD ON)

訓練は大分市庁舎で実施されます。

お問い合わせ先: 大分市防災危機管理課 ☎097-929-7262



津波

地震

洪水

線状降水帯

## 施設からのお願い

## 事務所昼休業(職員休憩時間確保)について

いつも大変お世話になっております。

先月号で施設へのお問い合わせ時間帯についてお願いしたところですが、働き方改革として、下記の時間帯は事務所を閉めさせて頂くことと致しました。(電話も含む)  
大変ご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

※緊急の場合は、この限りではありません。

※昼休業時は、施設への出入りが出来なくなりますので、お急ぎの際は玄関のインターホンをご利用下さい。

- 変更日／令和6年11月1日(金)より
- 昼休業／12:00～13:00



入居者様

まっちゃんの投稿随筆

帰省

威厳



3年ぶりに帰省した。

亡き妻の眠る墓に詣で、しばしの疎遠をわびる。

昔と変わらぬ風景を楽しみに来たが、古里の今は激変していた。  
まさに昔の光今いずこ、といったところだ。

本家の仏間に入り壁に掲げてある両親の遺影を見上げていたら、  
涙が止めどなく流れた。

両親健在の頃は、ここに家族全員が集い、両親を囲み、  
父の権威に頭を垂れたものだったが、今はその気配も無い。

一人仏壇を仰ぎ物言わぬ父に疎遠をおわびしたのだが、  
厳しくも優しくった父の面影を見る事も無い。

我が古里ははるか遠くになった。古里の廃家そのものである。

●2024.9.19. 毎日新聞掲載分

### ■11月の行事・イベント(予定)

- 20日(水)・・・運動会
- 24日(日)・・・お誕生日会
- 27日(水)・・・フラワー教室



新しい総理が誕生しました。

新しい日本のリーダーです。

日本が向かう方向は少し変わるのでしょね……

いずれにしても迎える超高齢化社会、  
やっぱり社会保障は気になりますね。

空室等各種お問い合わせは、下記電話番号までお気軽に・・・



二階堂酒造グループ／介護付有料老人ホーム

**グランドホーム古国府**

〒870-0844 大分市古国府四丁目1番6号  
TEL.097-573-6353 FAX.097-573-6354

施設紹介等  
HPをご覧ください！

グランドホーム古国府 検索

大分市古国府の介護施設