



脳梗塞を予防し、元気に暮らすために

これからの季節、朝晩の冷え込みが強くなり気温の変化が大きくなります。
この時期に気をつけたい病気のひとつが脳梗塞です。

1. 脳梗塞とは?

脳の血管が詰まり、血液が届かなくなる病気です。脳の細胞がダメージを受け、半身の麻痺・言葉の障害・記憶の低下などが起こります。発症すると、後遺症が残ることも多く、命に関わる重大な病気です。そのため、予防と早期発見が大切です。



2. 脳梗塞の主な原因

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症（コレステロールが高い）
- 心臓病（不整脈など）
- 喫煙・過度の飲酒
- 運動不足・肥満

3. 前触れ(危険サイン)

- 片方の顔や手足に力が入らない
- 急に言葉が出にくい、ろれつが回らない
- 視界がぼやける、二重に見える
- 強い頭痛やめまい

⇒ このような症状が出たら、すぐに医療機関へ!

4. 予防のポイント

- 血圧・血糖・コレステロールの管理をする
- 食事は減塩・野菜多め・バランスよく摂る
- 水分はしっかり摂る（脱水も危険因子）
- 毎日 20～30分の軽い運動
- 禁煙・お酒は控えめに
- 定期的な健康診断を受ける



*季節の変わり目を元気に過ごすために、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

2025 秋号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「自分らしく 生きる心」

暑さも一段落すると気候が穏やかな秋は過ごしやすく、芸術、食欲、スポーツの秋と言われるほど、さまざまなことに挑戦しやすい季節です。豊かに実った野菜や果物が収穫され、脂がのった旬の魚の味や栄養がピークに達した料理が、食卓に並ぶと食欲もわいてきます。美味しいものを食べ過ぎてカロリー面が心配な方は、基礎代謝をアップさせるのに効果的なジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を取り入れ、秋を彩る景色を眺めながら体を動かせば気分転換にもなります。秋は過ごしやすくリフレッシュするのも良い季節なので、気になっていた趣味や運動、学びやリラックスタイムなど、それぞれの過ごし方の中で、癒しを感じられる部分を自分らしく取り入れ、自分に合ったリフレッシュ方法で秋を楽しんで欲しいと思います。施設では、運動会や敬老会、文化祭などの充実した秋が過ごせる行事もたくさん行なわれ、文化祭の芸術作品は11月4日から末日まで、地域交流スペースに展示しておりますので、機会があれば来園時にお立ち寄り下さい。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>

敬老の会

健やかに敬老の日を
お迎えになられたご利用者様へ
長寿のお祝いをさせて頂きました。
心よりお喜び申し上げます。



手作りのわらじのストラップ



これからも
笑顔で健やかに
楽しい日々を
過ごされますように。

真夏の 大イベント 納涼祭

皆様と一緒に楽しい夏の思い出が出来ました～
景品が必ずもらえます!

昼食は特別メニューでした～

おなげ 盆踊り

ワッフル

かき氷

みかん大福

食事レク

ぎょうざ

もう一個ある?

食べごたえある!

おいしくてほっぺがおちそう～

挑ソルベ

レクリエーション

和気あいあい 全集中!

職員紹介

9月より入職しました
大谷 勝史です。
一生けんめい頑張りますので
どうぞよろしくお願いします。

真剣勝負

暑い夏が次々に過ぎ去り、涼しい季節になってきました。今年の夏もかなりの高温で皆さまお体は大丈夫でしたでしょうか？入居者様は毎日、職員と顔を合わせるにより、お体の状態や顔色など確認させていただく事ができるため、安心して生活をして頂けているかと思います。

さて、ケアハウスでは、毎年恒例のビアパーティや納涼祭が執り行われ、涼しい室内で入居者様も交流し合い楽しんで頂きました。参考としまして写真を載せております。また、生活上の問題や疑問を感じている事、他の入居者様に伝えたいことなどを話し合う入居者懇談会を行い、皆様の考えや思いをアンケート形式で事前に確認し発表させて頂きました。もちろん匿名にて発表させて頂き、皆様の考えや思いを共有できる良い場になったと思います。

ケアハウスでは共同生活となりますが自由ではありませんし、24時間職員がいることで安心して生活をして頂けているかと思います。食事も朝、昼、夕食が用意される為、困る事はないかと思います。地域の方でも、生活に不安を感じている方がおられましたら、一度下記の担当者までご連絡頂けると幸いです。

納涼祭



ビアパーティ

入居者懇談会



敬老祝 米寿
中村 京子様



食事イベント
8月 冷し中華 9月 秋野菜天ぷら



今後の予定 11月 文化祭 12月 クリスマス会 1月 鏡割り

ケアハウス 入居希望者様
ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
京田辺市大住池平99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当：中西

敬老会

※令和8年3月末の時点の年齢です。



ご長寿をお祝い申し上げます。





今回は、前回あげた妄想の症状への対応の一例を紹介したいと思います。



「財布を盗まれた！誰かが盗った！」との訴えがあった場合に、本人に「それは困りましたね、一緒に探しましょう」と言って、いっしょに探しましょう。もし見つかった時も、家族が見つけたら「やっぱりあんたが盗んでいた」と言われてしまいます。もし財布の場所の見当がついていれば、「このあたりを探してみましょうか」とうまい具合に導いて自分で見つけてもらって「あったあ、良かった」と喜びを分かち合しましょう。

本人が本当にどこかに仕舞い込んで分からない場合もありますが、視点としては本人と同じ感情を共有して、味方であると思って頂く対応が大切になります。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九圓までご連絡ください。



ヘルパーステーションから

訪問介護員 渡邊 玲子

なすを使った簡単レシピ!!

なすのおかかみそ煮

- ①なす1本をへたを切り縦半分に切る。皮に5～6mm間隔で浅く斜めに切り目を入れてから1.5cm幅の斜め切りにする。
 - ②耐熱容器に①とみそ小さじ1、酒小さじ2、砂糖小さじ1/3、かつお節3つまみを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで1分40秒加熱する。
 - ④3分蒸らし、全体を混ぜ合わせたら完成。
- ※電子レンジで加熱後、蒸らすことで味がなじみます。

色鮮やかななすの浅漬け

- ①なす3本のへたを切り落とし、食べやすい大きさに切り、ジッパー付きビニール袋に入れる。
 - ②①に水200ml、塩大さじ1/2、顆粒かつおだし4g、鷹の爪1本、重曹1gを入れる。
 - ③ジッパーを閉じてよくもみこみ、冷蔵庫で3時間程漬けたら完成。
- ※重曹を少し入れるだけでキレイな紫色のままのなすの浅漬けが作れます。