



あんり  
安里 だより

有限会社 美里  
(デイホーム安里)  
豊橋市沖野新田町字サノ割 48番地  
(0532) 32-6788

NO.48

6月号

早くもジメジメした梅雨がすぐ近くに来ているようです。こんな時は熱中症に注意しましょう。高齢になると、温度に対する感覚が弱くなるので、室内にいても熱中症にかかりやすくなります。周囲の方が気温や湿度を計り、冷房や除湿機などを利用して、涼しく風通しのよい環境を作りましょう。また、定期的に水分補給。きゅうりやナスなど、水分を多く含む食材を採るのもよいです。

代表 加藤



《看板めぐり》

手作り看板  
生まれ変わりました。

### 《特集》 狭心症

✿ 狭心症とは...

- 冠動脈の血流が悪化し、心臓が一時的に酸欠状態となって起こる。
- 胸のあたりに圧迫されるような痛みや苦しさを感じたり人によって アゴやみぞおち、耳のあたりに 痛みを感じることもある。
- 症状は数分～10数分続く  
繰り返す場合は ニトログリセリン などの常備薬で発作を抑える。

安定型... ぶだんは起こらないが、階段を上がった時や運動した時に起こりやすい。  
不安定型... 運動時に限らず、睡眠中など安静にしている時でも起こる。このタイプは心筋梗塞へと進みやすい。

✿ 原因... 心臓の冠動脈に プラーク という固まりができ血液の通り道を狭くする。  
高血圧、高脂血症、肥満、ストレスが誘因となる。

✿ 予防...  
1. 禁煙 2. バランスのよい食事  
3. 適度な運動(歩くこと) 4. ストレスを避ける

# 月行事

# 春のドライブ

5月10日(火)

こども未来館 ここにこ



市電の運転士体験をしました。  
新川電停に上手に電車を停めれて  
大喜び♪  
新川まで来てしまって、どうやって帰る？  
と困ってしまう方もいました。



5月13日(金)

えびせんべいとちくわの共和国



おやつのお菓子を  
試食をしながら選ぶ。  
休憩所でみんなが食べました。



## 〈5月の壁面〉

折り紙で  
アサメ、カブト

カブトも いろいろ  
折り方があるんですね。



## 〈母の日工作〉

牛乳パックを使って お花かご



牛乳パック  
包装紙  
を切って



牛乳パック  
に  
貼り付け



取っ手を  
つけて



お花を  
入れれば  
完成!

## 〈今月の予定〉

2日 賢知しょうぶ園見学

6日 普門寺(あいさい見学)

16,17日 父の日工作

17日 事故発生時の対応研修

お楽しみに!