



9月14日、ハートランド五條をご利用いただいております皆様と共に『敬老の日』のお祝いをさせていただきました。

また、数えで傘寿(80歳)、米寿(88歳)、卒寿(90歳)、白寿(99歳)、百寿(100歳)を迎える方々にプレゼントをお渡しさせていただきました。



### HAPPY BIRTHDAY

9月にお誕生日を迎える方に  
手作りの『さつま芋の茶巾絞り』で  
お祝いさせていただきました♪



### 秋の味覚 “栗”



ご利用者様のご家族様から  
いただいた栗で  
栗ごはんを作りました！  
美味しいと好評でした♪

デイサービスをご利用いただける方、募集中です。どうぞお気軽にお声かけ下さい。  
特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号 TEL:0747-26-0005

# ♡開設4周年記念のお食事♡

ハートランド五條は、10月1日で開設4周年を迎えることができました。こうして4周年を迎えることができましたのも、ご利用者様をはじめ、皆様のご支援とご協力の賜物と心より感謝申し上げます。

これからも、ご利用者様に笑顔でお過ごしいただけるよう真心をこめて努力していく所存でございます。

今後とも、ご支援賜りますようお願い致します。

昼食は、開設記念メニュー(ちらし寿司、天ぷら、お吸い物、ほうれん草のおひたし、フルーツミックス)でした。



## 知識の小部屋

### ～秋に多いぜんそく～

これからの季節、まず心配したいのはダニによるぜんそく発作です。ぜんそく発作の原因となるチリダニは、6～8月に家庭内で増殖し、8～9月に死骸となります。死骸が乾燥し、ほこりと一緒に空中に飛散する秋から初冬が発作のシーズンと言われています。

また、秋は台風が多いことや朝晩の気温差が激しくなることから、自律神経に変調をきたしやすく、症状が悪化することが多くみられます。

#### 【ぜんそくの症状】

ぜんそくは、軽症から重症まで病気の重さによって症状が異なります。典型的なぜんそくにおける呼吸の症状は、息を吸えるが吐くことができず、息苦しさや喘鳴(ゼンメイ ゼーゼー息を吐くときに音がすること)、胸が重い、息切れ、咳といった症状を繰り返すことです。風邪の場合、昼間にも咳が出ますが、ぜんそくでは、夜間特に明け方に発作が起こります。

・咳  
・喘鳴  
・息苦しさ  
・胸が重い



#### 【対策】

ぜんそく発作を予防するには、カーペットや畳、布団、エアコンなどの徹底的な掃除が必要です。布団類は、秋晴れの日しっかりと干しましょう。干した後、敷布団には掃除機をゆっくりとかけます。ぬいぐるみ類にもほこりが多く付着しているため洗濯し、エアコン等のフィルターは取り外して洗浄をします。ほこりを溜めないことが大事になります。



デイサービスをご利用いただける方、募集中です。どうぞお気軽にお声かけ下さい。

特別養護老人ホーム ハートランド五條

〒637-0071 奈良県五條市二見5丁目3番63号 TEL:0747-26-0005