

“結愛” ~ゆい~

『今月の豆知識』

秋から冬にかけては様々な災害が発生しやすい時期と言われています。今回は災害に備えるための豆知識を紹介します。

先月、日本に直撃した台風19号の際にも気象庁や市町村から様々な避難に関する放送が流れました。2019年から導入された「警戒レベル」、それに合わせた「避難行動」や「避難情報」といった色々な防災情報があります。いつ避難をすればいいのか、どのような状態なのかを表にまとめました。

暗くなってからや災害が発生してからの避難は危険です。大きな被害が予測される時には早めの避難を心掛けましょう。

警戒レベル	取るべき行動(避難行動)	避難情報
5	すでに災害が発生している状況。命を守るために最善の行動をしましょう。	災害発生情報
4	速やかに避難先へ避難しましょう。移動が難しい場合は近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示
3	高齢の方や障害のある方、乳幼児等の避難に時間の要する人とその支援者は避難しましょう。その他の方は避難の準備をしましょう。	避難準備 高齢者等 避難開始
2	ハザードマップ等を確認し、自らの避難行動を確認しましょう。	洪水注意報 大雨注意報
1	災害への心構えを高めましょう。	想起注意情報

『通所リハビリテーション』



植物の植替え



〇様と植物を大きな鉢へ植替えました。その後、リハビリの時間に一緒に水やりをしています。



ハロウィンパーティ



今月29・30日にハロウィンパーティが開催されました。今回が初めての開催でしたが、かわいい飾り付けやお菓子の拵みどり等を楽しんでいただきました。



『食事と栄養について』

今月は**低栄養**の原因について紹介します。低栄養は生活環境、年齢に伴う機能の低下、精神的要因など複数の要因が重なって生じます。これらの要因によって、食欲低下や食事量の減少、毎日同じものを食べる等の問題が生じやすくなります。食事量が減れば体力もなくなるため、活動量も減り食欲低下となり、結果的に低栄養を招くといった悪循環につながります。

原因①高齢夫婦や独居による孤食

孤食は家族と食卓を囲まず、単独で食事を摂る事を指します。核家族世帯の増加に伴い、高齢夫婦のみや独居の世帯が増加しています。この場合、毎食の食事を作るのが大変、料理数や食品数が減る、食事づくりが面倒で同じ料理を繰り返し食べる、食事が楽しくないなどの理由により栄養が偏ることが頻繁にみられます。孤食の高齢者と、誰かと一緒に食べている高齢者の健康度を比較したところ、孤食の高齢者では、食の多様性が乏しい、生活の質が低い、うつ傾向にある、BMIが低い等がみられたという研究もあります。

また、野菜や肉、魚などの値段が高いという経済的問題や、肥満やコレステロールが気になり、動物性たんぱく質（肉類、卵、乳製品）を極力控える健康志向が強くなりすぎると低栄養につながる事もあります。

☆原因②～来月に続きます。