

梅だより

verde

紅葉の美しさに秋の深まりを感じる今日この頃です。
日ごとに寒さもつのってまいります。お身体を大切にお過ごしください。



ベルジとはポルトガル語で「緑の」という意味です。
木々の枝葉や、若草のみずみずしい様子を表しています。

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 845-3

グランドホーム箕輪

☎ 027-371-3717 📠 027-371-3730

E-mail g-minowa@e-verde.co.jp URL <http://www.e-verde.co.jp>

発行責任者：総支配人 守田 昌史

支配人 金子 律子



グランドホーム箕輪10月の出来事

体育祭応援



運動会シーズンの到来です。

町内で地区別体育祭が開催され、今年は職員が参加したので、お散歩も兼ねて応援に行ってきました。

この日は朝から快晴で絶好の運動会日和、お散歩日和でした。会場は大勢の人で賑わい、お祭りのように盛り上がっていました。

来年も応援に行きましようね♪



ハッピーハロウィン



グランドホーム箕輪でもすっかり定着したハロウィンイベント。豪華な飾りつけの前で記念写真を撮ったり、パンプキンプリンと3種類の紅茶の中から好きなものを選んでいただき、皆で美味しくいただきました。

デイサービス

秋といえば焼きいもが真っ先に思い浮かびます。今月の特別おやつは『焼きいも』をご用意しました。

生クリームをたっぷり乗せたホクホクの甘い焼きいもを、皆様ペロリと召し上がっていました。「お腹いっぱいになったよ。」「焼きいもが一番好きなのよ。」と大変喜ばれていました。



予防接種

今年もインフルエンザワクチンの予防接種を実施しました。

12月～3月頃までが流行シーズンで効果は4ヶ月ほどです。

発病の予防や、重症化の予防に効果的で、今回も榛名荘病院の医師や看護師の皆様のご協力のもと、入居者様も職員も安全に接種することができました。

今後も感染予防対策を徹底していききたいと思います。



健康応援コラム

【就寝前のスマホ・パソコンは体内リズムを狂わせる】

就寝前にスマートフォンやパソコンを見て、明日の予定を確認したり、今日起きた出来事で疑問に感じたことなどを調べたりする人は多いと思います。あるいはスマートフォンでゲームをしてから寝る人も多いかもしれません。最近あまり言われなくなりましたが、スマートフォンからは網膜まで届く強いエネルギーのブルーライトが発光されています。これを長時間浴び続けると眼精疲労や体内リズムを乱すといった影響が出ると言われています。

スマートフォンの長時間使用に関しては、瞬きの回数が減ることもドライアイになりやすいという一因です。またブルーライトが放出する強い光によって、知らず知らずに目が疲労していることも大きいでしょう。ゲームをやっていると集中して瞬きを忘れてドライアイに、同時にブルーライトによって目がダメージを受けています。したがって就寝前のスマートフォンは目が疲れると同時に体内リズムも狂ってしまいます。ブルーライトを浴び続けると、睡眠を促すメラトニンという物質が大きく作用します。はっきり言うとメラトニンの物質が抑制されて脳が活発になり、その結果体内リズムが狂い良い睡眠がとれなくなります。

就寝前くらい楽しいことをと考えがちですが、就寝前のスマートフォンやゲームをすることは、良い睡眠に悪影響を及ぼし次の日の仕事に影響が出ます。寝る前1～2時間はスマートフォンやパソコンを見ないようにすることを提案します。

お知らせ

ベルジのホームページにグランドホーム箕輪や他地域の施設の様子をブログで紹介しています。随時更新しますのでお時間ある時に是非ご覧ください。

また、ご意見などございましたらお待ちしております。

ベルジ株式会社ホームページ

<https://www.e-verde.co.jp>

check



おしらせ

地域交流を目的とした訪問ボランティアを募集しています。趣味で歌や楽器演奏、踊りなどを披露して頂ける方（個人・団体）がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。一風変わった芸をお持ちの方也大歓迎です。お気軽にお問合せください。



TEL : 027-371-3717

編集後記

今年の猛烈な暑さと厳しい残暑が懐かしいくらい、朝晩冷え込み、しっかりと秋が深まってきました。秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」他にもたくさんのキーワードが並び、とても活動しやすい時期でもあります。皆さんそれぞれの「秋」があるかと思いますが、今年大活躍で話題が尽きない大谷翔平選手も睡眠を優先しているとの話を聞き、私は「睡眠の秋」を思い浮かべます。過ごしやすい気候と、遅い日の出がそう思わせるのかもしれませんが、睡眠の大切さは年を重ねるごとに実感します。今年2月から始めたフィットネスジム（ソネットフィットネス）も楽しみながら継続できていますが、身体つきの変化はさておき「睡眠」が以前よりしっかりとれるようになったことを感じています。今月の健康応援コラムに目を通すにあたり、もっと睡眠の質を上げていく必要があると反省しています。寝る直前まで手放せないスマートフォン生活を改善できる良い方法を、ついつい寝る前にスマートフォンで模索してしまいましたが、本を読むことは嫌いではないのでスマホや電子機器から手を放し「読書の秋」を習慣化してまずは春まで継続してみたいと思います。気温差が大きく空気も乾燥して体調を崩しやすい季節でもあります。変わりゆく四季を楽しみながらまずは自身の体調を整えて、ご入居者の皆様の健康をサポートしていきたいと思います。