

## 秋から始める！季節の変わり目の病気予防



夏の疲れから免疫が下がり、体調を崩しやすい時期です。  
これからの季節に流行しやすい風邪や感染症を予防するため、  
日頃から次の3つを意識してみましょう。



### ①「手洗い・うがい」の徹底

外出後や食事の前など、しっかり手を洗い、うがいで喉を清潔に保ちましょう。（こまめな水分補給も大切です。）

### ② 空気の入替えと適切な湿度管理

定期的に換気を行いましょう。

### ③ 日頃の体調管理と予防接種

秋以降はインフルエンザなどの感染症も増えてきます。十分な睡眠、栄養で抵抗力を高めておきましょう。

## 在宅介護支援・居宅介護支援から 介護支援専門員 高原 英明

### 今回の認知症の人への対応の仕方は、「性格変化」についてお話をしていきたいと思います。

【腹を立てて攻撃的になる】

認知症の高齢者の中には、性格が変わったように怒りっぽくなる人がいます。原因の多くは、感情をコントロールする能力の低下や様々な思いを上手に表現することができないもどかしさのためであると考えられます。

そのため、介護者が平静を失ってしまい感情的に対応してしまうと、認知症の高齢者の混乱を招き、怒りや興奮がさらに増幅してしまう事になりかねません。

こういう場合に具体的にどういう対応をすればいいのかは、次回お話しさせていただきますと思います。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。

## 2026 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 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

### ごあいさつ

### 「風通しの良い笑顔の空間」

秋といえば、五穀や果物が実る食欲の秋や芸術の秋と云われており、昼は短く夜が長くなり、ふんわり吹いた風や少し渴いた涼しさのある風が、人の感性を繊細に深めてくれます。施設でも行事が多い時期になり、運動会でみんなと一諸に体を動かして競争したり、外出などで普段は行かない場所の空気を吸って楽しんだり、何かと自分自身の興味や関心のある趣味を深めて、楽しめる機会も増えてきます。

11月には文化祭が開催され、各部署による日頃のレクリエーション作品のほか、今年の文化祭のテーマに沿って、みんなで力を合わせて取り組み完成した大きな代表作品が、11月1日から11月30日まで地域交流スペースにて展示されております。日曜日の午前10時から午後5時までの間は常時開放しておりますので、機会があれば施設に足を運んでいただき、その作品の空気に触れてさまざまなことを感じ、心が穏やかに育ち充実した秋を満喫して貰えればと存じます。

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>