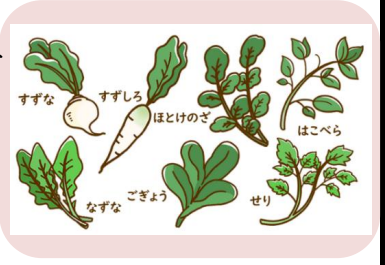




1月7日(火)の昼食は「七草がゆ」を提供しました



1月7日(火)の昼食は「七草がゆ」を提供させていただきました。
 七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされ、無病息災を願って食されたと言われていいます。実はこの七草がゆを食すという習慣は、とても理にかなっており、七草はいわば日本の「ハーブ(薬効・香りのある植物)」、そのハーブを胃腸に負担のかからないお粥で食すのですから、正月疲れが出始めた胃腸のためにはちょうど良い食べものと言えます。



1月16日(木)は始良市消防署立ち合いのもと 消防避難訓練を行いました

1月16日(木)は消防避難訓練を行いました。特別養護老人ホームなどの施設では、年に2回以上の避難訓練と消火設備の訓練が義務づけられおり、当園でも定期的に消防避難訓練を実施しています。今回は始良市消防署立ち合いのもと、園内で火災が発生したと想定して行いました。仮の火災発生場所を決め、火災が発生した場合、どのような動きをすればよいのかを手順に従って実際に行っていきます。訓練終了後には消防署員の方々に注意すべき点などをご指摘いただき、改めて日頃の意識やシミュレーションが大切だと感じました。

避難訓練の手順

- 手順1：火災を覚知する
- 手順2：現場確認する
- 手順3：初期消火する
- 手順4：避難誘導する
- 手順5：消防隊へ情報提供する
- 手順6：訓練の内容を振り返る

定期的な訓練を行うことで「知識」と「心がまえ」を身につけ、落ち着いて対応ができるように努めています



ワンポイントアドバイス 骨粗しょう症について ~骨折予防のための食生活の工夫~

骨粗しょう症が原因で骨折し、寝たきりになる方が増えています。骨の強度は、骨の中身、網目状に詰まった組織によって保たれています。この組織が乾いたスポンジのようにスカスカになると骨密度が低くなり骨折しやすくなります。この病気は女性に多く見られ、女性ホルモンの減少や老化と関りが深いと考えられます。大腿部(太もも)を骨折すると歩行ができなくなるため、足の筋肉が弱くなりそのまま寝たきりになってしまうケースが多いようです。予防が大切ですので、ポイントをしっかりと押さえて出来ることから始めていきましょう。

ポイント 骨粗しょう症予防の4つのポイント

①毎日カルシウムを積極的に摂りましょう

生命を維持するためには血液中に一定のカルシウムが必要です。しかし血液中のカルシウムが減ると骨を溶かして補うことから、骨がスカスカになりやすく身体に影響が出てきます。

●カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品 大豆製品 小魚類 緑黄色野菜

②ビタミンDでカルシウムの吸収を高めましょう

カルシウムとビタミンDの組み合わせは、骨密度上昇効果があります。またビタミンDは腸管でカルシウムの吸収を高めてくれる働きがあります。

●ビタミンDが豊富な食品

魚介類 きのこ類

③日光浴をしましょう

ビタミンDは日光(紫外線)に当たることによって、皮膚でも作られます。短時間でもよいので、朝起きたら朝日を浴びる習慣をつけるとよいでしょう。

④適度な運動をしましょう

運動することで骨に適度な負荷や刺激が加わり、骨密度を高めることができると言われています。骨に普段より少し力がかかることがポイントです。近所の散歩からでも始めてみましょう。

無理せず「意識する」ところからでも始めてみましょう♪



1月のお誕生日おめでとうございます

お誕生日
おめでとう!



各ユニットで福笑いやコップ倒し、風船バレーなどのレクリエーションを楽しみました(^-^)

どこに置こうかな?

がんばれ~!



職員も一緒に楽しんでいます♪

完成!



次はどこに行くかなあ?

がんばれ!

風船を落とさないように~

みんなでピース!

今後の面会について **2月** 行事計画

◆面会は、これまで同様「予約制」となります。
 ◆面会時間は下記の3通りです(各10分ずつ)
 ①10:40~10:50 ②11:00~11:10 ③15:40~15:50
 ★現在、コロナやインフルエンザなどが流行していますことから、県内にお住いのご家族様も「パーテーション」を使用した面会にて対応させていただきます。
 【ご予約・お問い合わせ】0995-63-2145(担当：畠中・大迫)

日	曜日	行事内容	日	曜日	行事内容
7	金	お茶会①	20	木	焼き芋フェスティバル お茶会②
10	月	理容・美容	23	日	天皇誕生日
11	火	『建国記念の日』	24	月	振替休日
13	木	2月の誕生会	27	木	世界の献立 (韓国編)