

若松苑デイサービス



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

48 2018
7月

若松苑デイサービスは、ご利用者の自宅から当事業所までの送迎を行い、介護サービスを実施しています。

食事や入浴などの日常生活行動の支援や、生活機能向上のための機能訓練（パワーリハビリテーションなど）、認知症ケアが必要な方へ個別訓練も行っています。

また、外出支援活動（行楽地、ショッピング等）、誕生会、敬老会、クリスマス会、レクリエーション等といった各種イベントを行っています。

無料体験利用（昼食も）準備致します。

見学も随時相談受付中ですので、お気軽にお問合せ下さい。

お口の 体操

、 唾液マッサージ 、 口腔ケア

舌、唇、頬、のどの筋肉をきたえ、唾液腺の分泌をよくするための運動を昼食前、食事の準備体操として「お口のリハビリ体操」を行っています。

【だ液線マッサージ・口腔ケアの効果】

* お口の中の渇きを防ぎ、食べる、飲み込む、会話等がしやすくなる。

* お口を清潔にすることは、風邪、誤嚥性肺炎を防ぐ効果があります。

無料

お試しデイサービス

デイサービスの1日体験（食事付）を行っています。お気軽にお問合せください。



熱中症について

梅雨も明け、いよいよ夏本番！ **ご利用者とのお約束事**

● **高温多湿な環境下で**、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、**筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ重症になると意識障害などが起こります。** 気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが組み合わさることにより、熱中症の発生が高まります。**※急に暑くなった日は特に注意！**

● 屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など高温多湿な環境であれば、室内でも、熱中症を発症します。**※熱中症は、外にいるときだけ発生するものではありません。** お家の中にいるときでも注意が必要です！

「利用者、ご家族のみなさまへ」

介護保険負担割合証「提出のお願い」

市町村から『介護保険負担割合証』が届きましたら若松苑へ「提出をお願い致します。」





便秘を予防するためのポイント

ポイント①

規則正しく食べましょう。

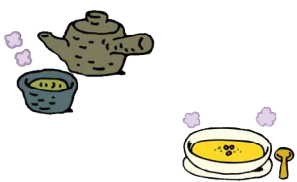
朝食はきちんと食べていますか？お菓子や、ちよっとつまむものだけで済ませたりせず、3食きちんと食べるようにしましょう。



ポイント②

水分を十分にとりましょう。

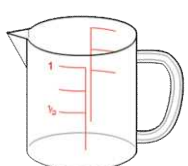
水分を十分にとると便の量が増え、排便がスムーズになります。お茶やお水の他に、食事中にもスープや汁気の多いおかずを取りましょう。



ポイント③

食物繊維をとりましょう。

食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし、排便をスムーズにします。1日分の食物繊維の摂取基準量は、男性なら20g、女性なら18gとなっています。食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、どちらかの食物繊維だけではなく、両方をとることで、健康的に排便を促すことができると言われています。



ポイント④

腸を刺激しやすい食品

食品から発生したガスや酸により腸管を刺激して腸の動きを活発にします。これらの食品をメニューに取り入れたり、間食にすると良いでしょう。

※注意※

取り過ぎると腸を刺激しすぎて下痢をおこしたり、食品によっては脂質過多や糖質過多になってしまうこともあるので、取り過ぎには注意してください。

(例)

牛乳、乳製品、芋、酸味のある食品(酢、梅干しなど)、香辛料、アルコール、油脂類、炭酸飲料



献立例

朝食

食パン、キャベツ炒め、大豆とトマトのスープ、キウイ、ココア
↓食物繊維：約4.1g

昼食

とろろそば、ほうれん草のお浸し、漬け物、お茶
↓食物繊維：約6.3g

おやつ

バナナヨーグルト(きなこをかけて)
↓食物繊維：約3.5g

夕食

玄米ご飯、白身魚のキノコソテー、きんぴらごぼう、もずくスープ、お茶
↓食物繊維：約6.8g

◇不溶性食物繊維◇
↓便のかさを増して腸を刺激する
野菜類、穀類、豆類、きのこ類、ココア



◇水溶性食物繊維◇
↓便を柔らかくする
果実、海藻類、こんにやく、ごぼう、らっきょう




※疾患をお持ちで、食事制限や水分制限等がある場合は主治医にご相談してください。

管理栄養士が摂食・嚥下機能及び食形態に配慮した栄養管理を行っています。お食事は、季節に応じた行事食もご提供いたします。

お気軽にご相談下さい。

管理栄養士

「うた声サークル虹」来たる♪

一昨年、諸事情によりいったん休止していた北中城社協ボランティア「うた声サークル虹」の代表・伊波さん（北中城村民生委員）より、再開の依頼があり、今月より再スタートを迎えることとなりました。

うた声サークル虹さんは、サークルメンバーを含め参加者みなで懐かしの歌を楽しみながら歌うという参加型をもっとうに活動されております。曲の選曲はもちろんのこと大型の歌詞板や個人用の歌詞表を準備し、生演奏で披露しています。参加されたご利用者も懐かしい歌に楽しまれており、リクエストも出るほど盛り上がっていました。

今年は、二ヶ月に一回のペースで若松苑デイサービスでの参加を検討中です。開催月を六月・八月・十月・十二月を予定しております。

うた声サークル虹の皆様、ご参加頂いた方々ありがとうございました。



利用までの大体の流れ

①介護認定

※介護保険認定を受けて介護度のついた方が対象となります。



②体験利用や見学

※体験利用はお食事付きで無料で行っています！



③ご利用前に…介護支援専門員によるケアプランの作成等必要になります。詳細はご相談下さい。



④申し込み

ご利用について まずはご相談下さい！！

連絡先：**098-935-5860**

(内線**315**)

※デイサービス直通

ダイレクトインガイダンスが流れます！

内線315ガイダンスに添って

ご連絡下さい！

担当：相談員



活動の様子

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！
お気軽にご連絡ください。



敬老会



運動会

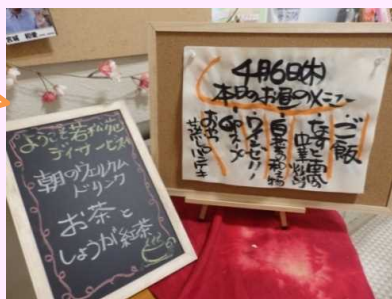


フリースタイル
コーナー



手工芸

他にもリハビリ・レク等
行っています。
美味しいドリンクも準備
してお待ちしています！



絵手紙

スタッフが迎えお送り致します



送迎範囲

北中城村全域
中城村(一部)
宜野湾市(一部)
沖縄市(一部)

※地図の○内がおよその送迎範囲になります。