

～ 介護通信 ～

【活動紹介】

5ミリ四方の穴が開いた柔らかいビニール板があり、利用者の方と話しあいカゴを作る事にしました。何枚かに切った板の穴にビニール紐をとおしていきます。穴が小さく見えにくいと話しながらも、手の感覚を頼りに仕上げていきます。

はじめは穴を数えて紐をとおす事が出来なかったのですが、次第にコツをつかみ刺繍のような模様が出来上がりました。できあがると持ち手も作りたいと、ビニール紐を束ねて三つ編みにし取り付けました。

次回はカゴから作りたいと材料から話しあいをしています。

～ 看護通信 ～

知っておきたい食中毒対策

『食中毒』は、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べる事によって、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状がでる病気の事です。

食中毒の原因となる代表的な細菌は、カンピロバクター、黄色ブドウ球菌、病原性大腸菌(O-157)、サルモネラ菌、ウェルシュ菌などがあります。

家庭で発生する食中毒は、食品の取り扱いの不注意から起こる事がほとんどです。

食中毒を予防する為に、三原則を守りましょう。

- ①付けない・・・食材を取り扱う前と後に手指をしっかり洗いましょう。
- ②増やさない・・・冷蔵品はすぐに冷蔵庫へ入れ、早めに使い切りましょう。
- ③やっつける・・・多くの細菌は75度以上1分以上加熱する事で死滅します。十分な加熱調理をしましょう。

万が一、食中毒が疑われる症状が出たら、病院受診しましょう。下痢や嘔吐がある場合は水分を摂る事も大切です。安全に楽しく食事を楽しみましょう。



～ リハビリ通信 ～

日本人の平均寿命は過去最高を記録し、長生きする方が増えるに従って、平均寿命ではなく「健康寿命」に注目が集まっています。年を重ねてもハツラツと暮らせる期間の事です。

そこで今回は、健康寿命を延ばすために体操をおすすめします。日々の生活に体操を取り入れ、筋力低下や骨折などのけがを防ぎましょう。ここでは体操がお勧めの理由を紹介します。

1、自宅で気軽にできる。

全身を大きく動かすイメージがあるかもしれませんが、実は、口だけ・目の動きだけなど体の部位ごとの体操も存在します。大きな体の負担が少なく、自宅で気軽に始められることが可能です。

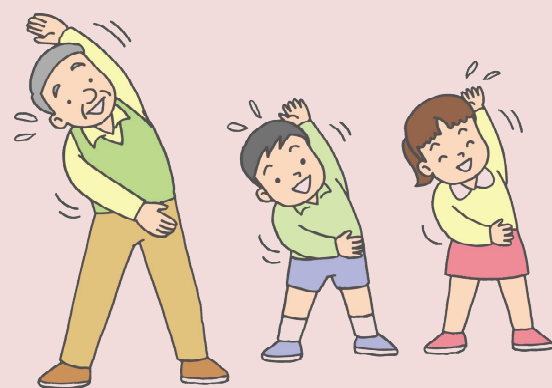
2、特別な道具は不要

ご自宅にある椅子やタオルを使ってはじめることができ、なかには道具を使わなくてもできる体操もあります。

3、寝たきりの原因となる転倒を予防

転倒が原因で入院や寝たきりになる高齢者は少なくありません。転倒予防のためには、体力や筋力の低下を防ぐことが大切です。まずは少し体を動かす体操から、取り組んでみてはいかがでしょうか。

次回からは実際にデイサービスで行っている体操を紹介していきます。



若松苑
デイサービス

月間わした新聞



特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

88

2022

9月

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スタート前には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ください！！

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！

無料

お試しデイサービス

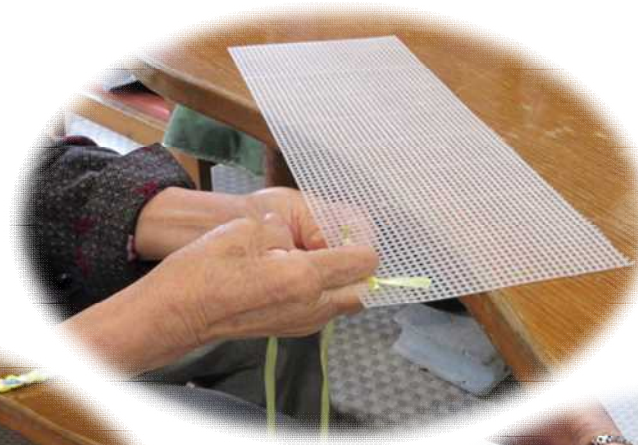
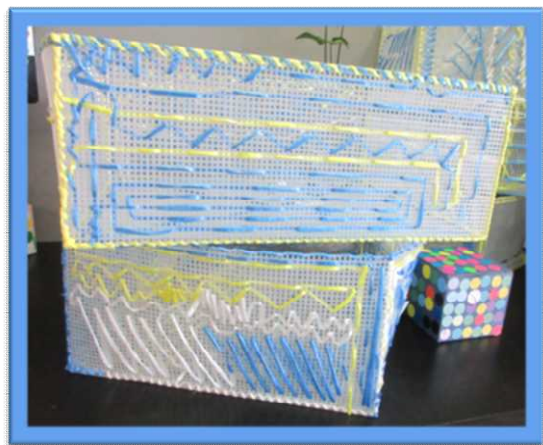
デイサービスの1日体験(食事付)を行っています。お気軽にお問合せください。

若松苑デイサービス 今月の空き利用状況

	月	火	水	木	金	土
空 き	4	4	0	4	4	1

体験利用・見学も随時相談受け付け中です！お気軽にご連絡下さい。

活動の様子



スタッフがお迎えお送り致します



送迎範囲

北中城村全域

中城村全域

宜野湾市(野嵩、愛地、

赤道、上原、新城、喜友名)

沖縄市(与儀、比屋根)

※地図の○内がおよその送迎範囲になります。その他場合もまずは、ご相談下さい！