

～ 介護通信 ～ 【活動紹介】

今月の活動は、何を作るか迷いに迷って2つの作品を作ることにしました。
1つは桜、2つめは椿にしました。
桜は淡い色紙を使い、椿はおりがみを使い作品作りを開始。
出来る事を楽しく取組み作品の展示など互いに相談しながらすてきな作品に仕上がりました。



～ リハビリ通信 ～ 【訓練について】

介護が必要になってしまう主な原因は、認知症・脳血管疾患に続いて衰弱となり骨折、転倒や関節疾患も密接に関連しています。
身体機能低下を防ぐには・・・

- ①生活の中で少しでも動く時間をふやすこと
- ②食事からタンパク質をしっかり摂ること
- ③社会参加を積極的に行うこと



私達若松苑の理念は、「障がいや疾病を抱えながらもその人が望む生活がおくれるようにご家族も共に支えていきたい」理念の基、職員や他の利用者の方々と交流をもち、自力や他者の力をかりて運動をしっかりと行い、楽しく食事を取り、笑顔で帰宅される。

デイサービスの一日を通して生活動作訓練・身体機能訓練・社会参加となり身体機能の低下を防いでいます。

～ 看護通信 ～ 【転倒予防対策について】

筋力の低下は、ご本人も気づかないうちに少しずつ進みます。
歩幅が狭い、すり足、小刻み歩行、立ち上がり時にふらつきがある、何か掴まないと立ち上がる事が難しい場合は、筋力やバランス力が低下し転倒する危険が高い状態です。

対策として・・・

- ①段差や階段がある所やよく使う通路に手すりをつける
- ②ジュウタン等は、固定するかなるべく床に物を置かない
- ③体を動かす習慣をつくる

いつまでも健康で元気に過ごせるように日頃から転倒予防を心がけていきましょう。



月間わした新聞
若松苑
デイサービス

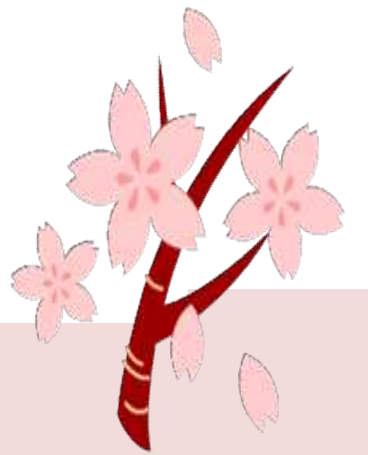


特定医療法人
アガペ会

☎ 935-5858

101 2024

2・3月



お知らせ



今月の空き利用状況（定員35名）

月	火	水	木	金	土
6	8	7	8	7	1

体験利用・見学も随時相談受け付け中です。

【送迎範囲】 北中城村全域 ・ 中城村全域
 宜野湾市（野嵩・愛知・赤道・上原・新城・喜友名）
 沖縄市（与儀・比屋根）
 その他の地域も、ご相談に応じます。

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。

活動の様子は
 デイサービス
 LINE登録↓



いつも足がつかないあなたに！
 カリウムを効果的に吸収するには？

美肌・美白効果！
 ビタミンCを効果的に吸収するには？

骨を丈夫に！
 カルシウムを効果的に吸収するには？

貧血予防に！
 鉄分を効果的に吸収するには？

カリウム
 大豆
 海草
 バナナ
 さつまいも

ビタミンC
 キウイ
 フロccoli
 菜の花
 ピーマン

カルシウム
 チーズ
 牛乳
 桜えび
 ししゃも

鉄
 小松菜
 フルーン
 レバー
 はまぐり

ナトリウム
 塩
 味噌
 梅干し
 醤油

ビタミンE
 アーモンド
 オリーブオイル
 西洋かぼちゃ
 ほうれん草

ビタミンD
 きのこと類
 かつお
 サンマ
 しらす干し

ビタミンC
 パプリカ
 レモン
 アセロラ
 ゴヤー

★例★
 ・海草+味噌のお味噌汁
 ・バナナ（デザート）+梅干し入りのおにぎり

★例★
 ・フロccoli+オリーブオイルの炒め物
 ・キウイ（デザート）+南瓜の煮物

★例★
 ・きのこ+牛乳のクリームスープ
 ・サンマ+チーズのさんまのチーズ巻

★例★
 ・小松菜の和え物+アセロラジュース
 ・レバー+パプリカの炒め物

栄養素には一緒に摂取すると効果的に吸収できるものがあります。そんな助け合いができる栄養素が含まれたの食材を使い、メニューの例も参考にしてみてください。メニューを考えてみてはいかがですか。次の

助け合い栄養素