



7月1日からレジ袋の有料化が始まりましたが、感染対策上は、使い捨てレジ袋が良いといった問題点も指摘されていますが、海洋環境の問題で世界的な脱プラスチックの動きのなか、三菱ケミカルが海洋で分解するレジ袋を開発したと新聞で報じられています。レジ袋は、CO₂排出陽性につながるバイオマス素材の配合率によっては、無料で提供できるそうです。企業も、環境問題への取組みをしっかりとしていかなければ、世界的に評価されません。既に自社の利益のみを追求している時代ではないのでしょうか。

医療情報 食生活から始めましょう！ 体づくり・健康づくり

「成長期じゃあるまいし、そんなに食べなくてもいいや」「食欲があんまりないから食事は少なめがいい」・・・なんて思っていないですか？健康な生活を送るためには、実は65歳からが勝負です。バランスのよい食生活で体調を整え、エネルギーをしっかりと補充し、毎日を充実させましょう！

1日3食 主食+主菜+副菜をそろえましょう！

1日に摂りたい食品はこれくらい

四群法による食品分類

第1群 おもに骨を強くし、体の力をより高める
卵、乳・乳製品
卵1個 + 牛乳1~2杯 + ヨーグルト1個

第2群 おもに血や肉のもとになる
肉、魚、大豆製品
薄切り肉3~5枚 + 切り身魚1切れ + 納豆1パック + 豆腐1/6丁

第3群 おもに体の調子を整える
野菜、芋、果物
緑黄色野菜100g + 淡色野菜(海藻やきのこを含めて)250g + じゃが芋小1個 + りんご1/2個

第4群 おもにエネルギー源や体温のもとになる
穀類、油脂、砂糖
ごはん1食に1杯 + ごはん1食に1杯 + ごはん1食に1杯 + 油やバター 大さじ1強くらい + 砂糖 大さじ1くらい

おかゆだと、同じ1杯でもごはんの半分以上のエネルギーしか摂れません。

おかずや間食に油脂を使ったものを加えるとエネルギーアップに。

足腰の筋肉を保つには、穀類や野菜だけでなく、良質なたんぱく質を含む食品を摂ることが大切です。

パンやめんでもよい

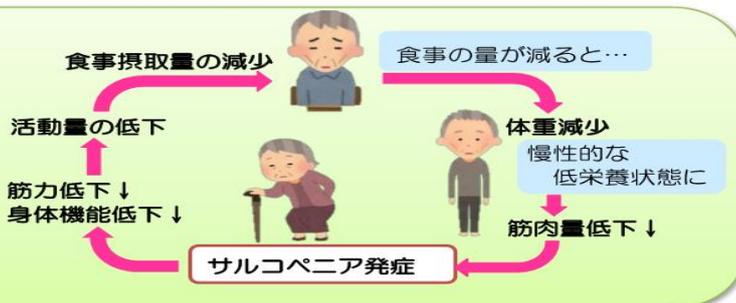
サルコペニアとは・・・筋肉量の減少とともに、筋力や身体機能が低下している状態のこと

フレイルとは・・・加齢に伴い、身体の前備能力が低下し健康障害も起こしやすくなった状態



フレイルは右図のような悪循環を繰り返しながら進行していきます。悪循環を防ぐためには...

食べて、動く！
栄養と運動のセットで
体力低下を予防する事が大切です！



消防訓練



日時：6月30日(火)
場所：通所リハビリテーション

日中に通所リハビリテーションの洗面所のコンセントから出火という設定で、職員が初期消火を行いつつ、利用者の方々に非難して頂く訓練を行いました。利用者のご協力もあり、スムーズに訓練を終えることが出来ました。

訓練にご協力して頂きまして、ありがとうございました。



びわ湯



毎年恒例のびわ湯を行いました。風邪予防、血圧調整、整腸作用、殺菌作用、アレルギー疾患やガン予防にも効果を発揮すると言われてい

日時：6月15日(月)～20日(土)

8月 HAPPY BIRTHDAY

網	文子様	98歳	金谷	歳男様	84歳
堀	和子様	87歳	永田	キミ子様	79歳
盛田	チイ子様	91歳	出村	伊津子様	88歳
久湊	二三子様	86歳	朝山	洋二様	87歳
井上	定雄様	84歳	折井	雅司様	78歳
河部	行夫様	79歳	宮本	庄一様	94歳
大黒	シヅエ様	83歳	大西	とし子様	89歳
布川	美子様	89歳	豊田	敏子様	63歳

※テイケア・ショートケアの方も掲載しています。

お誕生日
おめでとう



今月の顔



北2階病棟

堀 和子様 87歳

お知らせ

日本国内の感染状況及び、県内の感染状況に鑑み、患者さんとのご面会はリモート面会等に制限をさせて頂いております。今後に関しては、感染状況を確認しながら対応をさせて頂きます。

新型コロナウイルスの蔓延により、面会制限をしていることにより、ご家族の皆様には大変ご迷惑とご不便、ご心配をおかけしておりますが、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い致します。

患者さんの健康状態やご面会のこと等でご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください。



☆編集後記☆

もうすぐお盆ですが、「GO TO トラベルキャンペーン」もなかなかままならない今日この頃。皆様の遠方にいらっしゃるご親類ほどの様に過ごされておられるのでしょうか？今年のお墓は、いつもと風景が違うのでしょうか。(K)

基本理念

患者さんの生命と人権を尊重した医療・看護・介護に努めます。
信頼され安心して利用される施設・在宅支援サービスを提供します。
地域と連携し高齢者医療の中核病院を目指します。
職員は常に自己研鑽に励み、医療・看護・介護の質の向上に努力します。

平成23年3月7日改定

運営指針

- 1 私たちは、思いやりの心をもって利用者の方々の自立支援を行います。
- 2 私たちは、感謝の気持ちをもって、利用者の方々に接します。
- 3 私たちは、小さな努力を一步一步積み重ねて、利用者の方々の笑顔を得たいと考えます。
- 4 私たちは、利用者の方々の長年の苦勞に敬意をはらって、介護サービスをいたします。
- 5 私たちは、利用者の方々からのご意見、ご提案に耳を傾けます。
- 6 私たちは、入所・入院しておられる方々に医療情報を積極的に公開し安心と納得の医療に努めます。