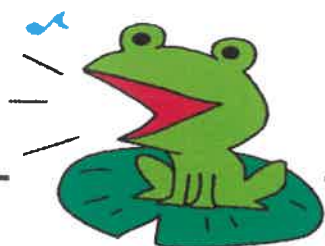


里だより ~299号~ 令和3年6月発行



介護老人保健施設 ゆうきの里

玉名市上小田1063番地 TEL0968-74-0666

【 梅雨期間の健康管理について 】

例年より早い梅雨入りとなりました。また、コロナの影響により自宅で過ごす時間が増えました。「お家時間を楽しむ！」何か皆さん楽しんでいらっしゃいますか。心と体の健康管理に気を配りコロナ用心の時期も梅雨の時期も元気に乗り切りたいものです。



1. 体調不良は「気象」が原因？

梅雨時期の特徴である「気温差・低気圧・高湿度」が心身に影響を及ぼします。気象の変化に体がついていけず、体温調整や代謝がうまく機能しなくなることで様々な体調不良を招きます。

《梅雨時期の体調不良の症状》

●不眠・頭痛・倦怠感・食欲不振・下痢・便秘・むくみなど

《梅雨時期でもできる健康対策》

- 適度な運動：軽い体操やストレッチで血の流れをスムーズに
- 適度な外出：雨の合間や朝に日を浴びて体内時計を整える
- 適度な入浴：体を温めてリラックス効果と血行促進を促す

2. 忘れてはいけない梅雨時期の大敵！

《食中毒にもご用心》

基本的な対策を徹底し、事前に予防しましょう

- ①つけない：手や調理器具は、前後に消毒しましょう
- ②増やさない：冷蔵庫での保存を徹底しましょう
- ③やっつける：生ものは避け、火を通しましょう



● 看護介護部（入所） ●



5月4～6日は1年の健康を願い「しょうぶ湯」に入り、日頃と違った入浴を楽しみました。また5日はこどもの日の行事食で菜飯とカレイの桜蒸しを美味しくいただきました。



コロナワクチン予防接種を該当入所者様に4月に1回目、5月に2回目を実施しました。心配された副作用も重篤な方はいらっしゃらずに無事に終了しました。コロナの早期収束を願うばかりです。今しばらくご家族様にもご迷惑ご不便をおかけします。



● 通所リハビリテーション部 ●



雨だから・・・通所でリハビリに励みませんか。「外出もコロナで難しい今だからこそ！」「夏バテ対策に！」体力をつけましょう。

衛生管理に気を付けて！

湿度が高く細菌が繁殖しやすい季節です。新型コロナウイルス感染症予防の手指消毒（アルコール）液を各テーブルに設置しています。現在、昼食・おやつの前に使用しています。



職員紹介

● 中西 学（介護福祉士）
4月から通所で勤務しています。よろしくお願いします。



●リハビリテーション部●



～長寿になる食事ってどんな食事？～

「菜食中心の粗食こそ長寿食である」「肉は太るから食べない」と言われているアナタ！ぜひ、ご一読下さい。

【日本人の寿命は、どれくらい変わったでしょうか？】

- 昭和 22 年（1947 年）男性：約 50 歳 女性：約 54 歳
- 平成 12 年（2000 年）男性：約 78 歳 女性：約 85 歳
- 令和 元年（2019 年）男性：約 81 歳 女性：約 88 歳

（元気で長生きするための…心がけ）



①肉と魚を 1 対 1 の比率で摂取

⇒肉と魚に含まれるタンパク質は、肉（牛・豚・鶏・羊）、魚（赤身・白身）両方をバランスよく摂取しましょう。

②米よりもおかずを優先して食べる

⇒全部食べられない時は、おかずを優先して食べましょう。

②牛乳を毎日（200ml 以上）飲む

⇒飲まない人は、普段飲む人の約 1.6 倍の速度で認知機能が低下するといわれています。認知症や病気の予防・ストレス解消に効果があります。牛乳が苦手な人は、脂肪分を取除いていないヨーグルトを食べましょう。

※百歳長寿者は、ほぼ毎日牛乳を飲まれているそうです

日本人の寿命が 100 年で約 2 倍に延びたのは、菜食中心の粗食でなく、バランスよく肉や乳製品などの動物性タンパク質を摂るようになったからじゃ！



【肉の効果・・・】脳卒中の原因と考えられていたコレステロールは、逆に摂取量が少ないほど脳卒中を多発する傾向にあるという調査結果があります。血管をしなやかで丈夫に保つためには、肉などの動物性タンパク質が欠かせません。これは、心臓病予防についても同じことが言えます。





6月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	2 (通所) 体重測定	3 (入所) 音レク (通所) 体重測定	4 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定	5 (入所・通所) 口腔ケア (通所) 体重測定
6	7 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク (通所) 体重測定	8 	9 (入所・通所) 口腔ケア	10 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	11	12 
13	14 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	15	16 (入所・通所) 口腔ケア	17 	18	19 (入所・通所) 口腔ケア
20	21 (入所) 音レク	22 (入所・通所) 口腔ケア	23 	24 (入所・通所) 口腔ケア (入所) 音レク	25 (入所・通所) 口腔ケア	26 
27	28	29 	30	<p>～ 入所ご利用中のご家族様へ～</p> <p>暑くなってきましたので衣替えがお済みでない方は、お手数ですが準備をお願いします。</p>		

