

リハビリより

とても暑かった夏が過ぎ、めっきり秋めいてまいりました。気温が下がり、だんだんと乾燥傾向になってきています。口の中が渇くことはありませんか？

口の中が渇くと、ウイルス、菌に感染しやすい状態となり、飲み込みが悪くなりむせやすくなるといった弊害があります。

こうしたことより今回は、口の中を乾燥から守るための方法をお伝えします。

唾液腺マッサージという方法で、比較的簡単に行えます。

①、両耳の後ろ ②、両下あごの骨のとなり ③下あご

こちらの順番でマッサージを各箇所10秒ほど行います。

口の中に唾液が増えて渇いた状態ではなくなるかと思います。

こちらは食事前、乾燥している時に行くと効果的でありますので、これからの時期ぜひ活用いただければ幸いです。



管理栄養士より

☆美味しく減塩しよう☆

今年度の日本人の食事摂取基準2020が作成されました。今回の改定では男女ともに塩分の基準値が0.5gずつ減らされています。日本人はもとも世界の国々よりも味噌や醤油など塩分が多い調味料を使用する国であることから日本の基準値は世界よりも高いのです。生活習慣病を予防するためにも日本人にとって減塩は欠かせないといえるでしょう！！

＜減塩のためのポイント＞

- ①酸味を摂り入れる
献立に酢の物を一品摂り入れる醤油をポン酢に置き換えることで減塩の効果が見込まれます。
- ②香りを足す
生姜や大葉などの香味野菜やカレー粉や胡椒などの調味料を料理に組み合わせることで減塩する。
- ③うまみ・コクを加える。
旨味成分を多く持つ麺つゆを使うことや塩の代わりに醤油や味噌などの発酵調味料を使用し減塩する。
- ④表面に味をつける
中に味をしみこませるよりもつけたれにすることで自分であじを調節したり、舌にダイレクトに調味料の味が伝わり物足りなさを防ぎながら減塩できる。
- ⑤色を付け足す
色の濃い方が味が濃いとは限りません。しかし、色が濃い方が味が濃そうに見えるものです。薄口よりも濃い口のしょうゆを使う、穀物酢や米酢よりも黒酢やバルサミコ酢を使うほうが色見が付き満足感がある。

これらのポイントを組み合わせ美味しく減塩できるようになりましょう！



看護師より

政府による「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」が解除されましたが連日「新型コロナウイルス感染症」(COVID-19)の感染関連の報道がされ予断を許さない状況が継続しています。

当施設でも面会一部解除となっていました。再度7月19日以降から面会禁止となり 事前に予約をされたご家族様と「オンラインによる面会」「窓越し面会」といった措置を講じているところです。職員には「三密」(・換気の悪い密閉空間・多数が集まる密集場所・間近で会話や発声をする密接場面)をさげ施設にウイルスを持ち込まないよう健康・衛生管理の徹底と、不要不急な外出を慎むことを周知しております。

コロナウイルスだけでなく冬に流行するインフルエンザをはじめとした様々な感染症の予防に今後も全力で取り組んでいきます。

利用者様を始めご家族様に対し大変ご迷惑をお掛けしております。このような状況がいつまで続くか見通しはつきませんが、ご理解をいただきますよう心からお願い申し上げます。



おうかえん

NO.65

社会福祉法人尾瀬長寿会
桜花苑
利根郡片品村摺淵340
TEL: 0278-58-4010
令和2年10月発行

特別養護老人ホーム

7月 七夕飾り
願い事叶うといいね！



8月 スイカ割り！



9月 誕生日会
笑顔が良いでしょ！



敬老会



東京五輪・パラリンピックで片品村がホストタウンとなるホンジュラス共和国より片品村内の医療従事者・介護従事者にコーヒーを送りたいと片品村長を通し、寄贈を頂きました。



寄贈

片品小学校より花の寄贈をいただきました。



24時間テレビよりマスク100枚の寄贈を頂きました。



桜花苑からは利用者様が作成したマスクをホンジュラス共和国にお礼として渡しました。



面会制限実施中

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、直接対面での面会は継続して制限のご協力をお願いしております。

なお、オンライン面会、窓越しでの面会については予約制(3密を避けるため)となりますが、可能とさせていただきますので、希望される方は事前に桜花苑までご連絡をいただきますよう、お願いいたします。

TEL: 0278-58-4010

桜花苑きらり

7月 屋台

今年コロナの影響の
為桜花苑まつりが中止
となってしまい・・・
きらりでは代わりに屋
台風の出店を行いました!!焼き鳥、焼きそば、
フランクフルト、フライドポテト、かき氷を
出し皆さんとても雰囲気
良かったたくさん食べて
いました。



8月 スイカ割り



夏と言えばスイカ割り!とい
う事で皆さんで盛り上がりな
がら行いました。

9月 秋の運動会



みなさんたくさん体を動かし
気分も爽快!!つつい熱く
なり真剣になりました。

新入職員紹介

桜花苑に入った頼も
しい仲間たちです。
これからも宜しく
お願いします



氏名:山崎 登喜恵
出身:片品村
職種:デイ 看護師



氏名:星野 光男
出身:片品村
職種:特養 介護士



氏名:星野 修
出身:片品村
職種:特養 用務員

デイサービス

納涼祭

屋台でおなじみの輪投げや吹き矢で
皆さんで楽しみ、夏の風物詩を感じる
ことが出来ました。



運動会

秋といえば運動会!!お菓子食い競
争や玉入れなどで楽しみました。い
くつになっても、競争となると熱の
入りが違いますね。



手作りマスク



ご寄付頂いたマスクを利
用者様にお配りし
ご利用頂いています。