

リハビリより

ついこの間までお正月であったのがあっという間に節分を迎え、例年と比較すると暖かい冬であり、すでにところどころでは春の足音が聞こえてきています。ただし、まだ夜間、朝方は気温も下がって寒い時間もありますので、油断をすると風邪を引いたりインフルエンザや、このところ巷をにぎわしている新型コロナウイルスにも感染してしまう危険はありますし、これからの時期は花粉症もつらい時期となってきます。そうしたことからどのようにご自身の体を守ってあげればいいのかということですが、皆様のお一人お一人の免疫力を高めていき万が一かかってしまったとしても重症化しない体を作っていくことが大事なことであります。免疫力を高めていくには、平熱を上げて基礎代謝を高めていくことが必要であります。幸いにも私共リハビリは、こうした基礎代謝を高めていく運動も行っていますし、ノウハウを持っています。今後皆様のお役に立てますよう更に精進してまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。

機能訓練指導員 松下雄三

管理栄養士より

◆腸は第二の脳◆

第二の脳と言われる「腸」を整え健康を目指しましょう！
腸の働きが低下すると...

- ①免疫力の低下から風邪や病気になりやすい。
- ②セロトニンが減少し、学習・記憶力に障害を生じる。
- ③自律神経の状態を左右しストレス障害やうつ、睡眠障害を引きおこす。

〈腸内環境を整えるための食べ方〉

善玉菌を含むもの



善玉菌のエサとなるもの

・食物繊維とオリゴ糖
(例)ヨーグルトにオリゴ糖とバナナを入れる等



歯科衛生士より

◆できるとつら～い口内炎◆

口内炎ができるとしみたり、痛みが続いて楽しく食事ができなくなってしまうですね。生活習慣の改善で予防ができます。口内炎ができてにくい口内環境を守りましょう♪

口内炎の予防法

- ①免疫力アップ
疲労、ストレス、睡眠不足は大敵
- ②お口の中を清潔に
食後はきちんと歯磨きやうがいを
- ③お口の中にあるおいを
乾いていると粘膜の免疫力が低下
- ④栄養バランスの良い食事を
ビタミン摂取を心がける
特にビタミンB群
…豚肉、レバー、ごま
大豆、あさり、しじみなど



おうかえん

NO.63
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3月発行

特別養護老人ホーム

令和1年12月 クリスマス会

今年最後の大会を行いました(^_^)



今年ももらったよ！
プレゼント！！

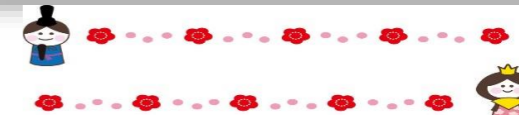


令和2年2月 節分

縁起を担いで鬼は外！ 福は内！！
無病息災を祈る！

令和2年3月 ひな祭

ひな祭りは女の子のすこやかな成長を祈る節句です！
ひな人形を飾り、ハイポーズ(^_^)-☆



面会制限実施中

※新型コロナウイルス及びインフルエンザの蔓延を防ぎ、ご利用者様への感染を防止するため、面会制限を実施しております。ご理解とご協力の程お願い致します。

桜花苑きらり

12月



今年のはじめに、クリスマスプレゼントを送らせていただきました。みんな喜んで受け取りました。お寿司、お鍋を職員とみんなで食べました。みなさん「おいしい」と大盛況でした。



お寿司、お鍋を職員とみんなで食べました。みなさん「おいしい」と大盛況でした。

1月



1日におとそ配りを行いました。施設長が一人ひとりにおとそを配って回りました。普段お酒を飲む機会がほとんどないので大変喜ばれていました。「手作り門松がいいね」と入居者様からほめて頂きました。

2月

2日に豆まきを行いました。ユニットでは豆の変わりにお手玉を投げました。鬼にビックリしながらも勢いよく投げていました。



～職員募集～

興味がある方などおられましたら連絡をおまちしております。施設見学も行っています。

トピックス

Facebookはじめました。イベント、情報など随時発信しています。



デイサービス

12月行事(クリスマス会)



クリスマスの歌の合唱やビンゴゲーム大会を行ったり、ケーキを食べたりして楽しみました。

令和2年1月行事 (繭玉作り)

繭玉をみんなで捏ねて、苑内に飾りました。



令和2年2月行事 (豆まき)

鬼になんごうを投げて、追い払いました。ストレス発散になったかな？

