

ここが**いいね**！まほろばこだわりの食事

管理栄養士監修の献立

栄養バランスを第一に、管理栄養士が一から考えるお食事を提供します。

朝・昼・夕すべて手作りで、毎月行われるパン教室や食レクも、利用者様と一緒に作ります。



ひとりひとりに合わせた食形態

ペースト、ごく刻み、刻み、粗刻み、一口大、普通食の6種類で提供します。そのため噛む力や飲み込む力の弱い方でも、安心してお召し上がりいただけます。



〈ペースト〉



〈ごく刻み〉



〈刻み〉



〈粗刻み〉



〈一口大・普通〉

メイン料理のセレクトや月2回の特別食

利用当日の朝にメイン料理であるお肉かお魚をお選びいただきます。煮物や和え物、漬物、汁物、デザートは共通のものを提供します。

また月に2回、季節や行事に合わせた特別なお食事があり、うなぎ丼やちらし寿司、冷やし中華などを提供します。

まほろばはみなさまに楽しんでいただけるよう、食事に特化しています。デイサービスをお試しでご利用いただく際には、サービスだけでなくぜひ食事にも注目してください😊

津島ショートステイ

1泊からでも受け付けております
日中は看護師がおります。
ぜひお泊りください。



制作

新しい制作スタート！作業を分担して取り組んでいます。
どんな作品が出来上がるのでしょうか？

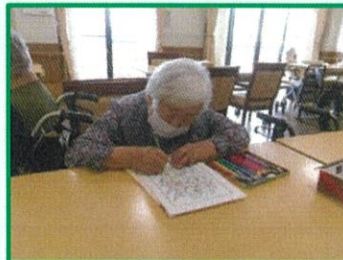


👉 完成です！
立派な作品が
出来上がりました♪

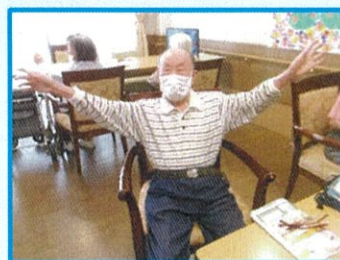
数字パズル



ぬりえ



リズム体操



訪問介護ステーションまほろばより

～睡眠について～

睡眠中は脳や体を休息させるために、代謝量を減らすために体の中の体温が1.5～2℃ほど低下します。逆に冷え性などで手足の血行が悪いと体の中の体温が下がらないので、寝つきが悪くなります。

高齢者の睡眠の特徴として、深い睡眠が少なくなる、レム睡眠が少なくなる、中途覚醒が増えるなどがあります。

そこで朝の太陽を十分に浴び、午前中に適度な運動をして体を積極的に覚醒させること、布団の片付けや日干しなどをおすすめします。

昼寝（5～20分）：意力の向上や、スタミナを増やしたり、能率を上げる効果がある。

昼寝（20分～30分）：筋肉を和らげてリラックスさせたり、記憶力が向上するといった効果がある。

このように、30分間以内の短い昼寝であれば午後の眠気予防と夜間睡眠の改善に役立つだけでなく、様々な予防効果をもつ可能性をもっているそうです。

訪問看護ステーションまほろばより

～アンガーマネジメント～

怒りの感情をコントロールするアンガーマネジメントという手法が、近年注目されています。自分の置かれている状況を客観的にとらえ、怒りの感情を整理することで、強い感情を適切にコントロールするための手法です。どんなことかという、

6秒ルール、6秒間怒りを抑える。多くの怒りは長続きしない

自己認識、自身の怒りタイプ、パターンを理解し対応を学ぶ

コントロール、悪い思考をポティシブに、衝動を起こす前に一旦停止する

コミュニケーション、相手の立場を理解し妥協点を見出す

個人的にはストレスの軽減、自己肯定の向上、組織としても環境や関係の改善、パフォーマンスの向上が期待できます。

注意点として、怒りを消す手段ではなく管理する手段であること、怒りや感情を抑え込むことで心身に影響する可能性があることです。人との関りがキーポイントとなります。