

食事の基本

！ 食べることは“元気の源”

年を重ねると「食が細くなる」「面倒だから簡単に済ませる」ことが増えがちですが、食べることは生きる力そのものです。しっかり食べることで、筋力・免疫・気力を維持できます👊

！ たんぱく質をしっかり摂る

筋肉の減少（サルコペニア）やフレイルを防ぐために、たんぱく質を摂ることが大切です。たんぱく質を摂る＝筋肉と元気を保つことにつながります。

! 野菜・果物でビタミン・ミネラル補給

野菜や果物、きのこ、海藻などは体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維がたっぷり含まれています。

！ 水分をこまめに摂る

高齢になるとのどの渇きを感じにくく、脱水になりやすいです。のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を意識しましょう。

！楽しく食べることも栄養

食欲や幸福感は、食べる「楽しさ」から生まれます。会話を楽しむ、ありがとう・いただきますを大切にすることで、心の健康にもつながります。

✓ 毎日セレクト食

お肉料理とお魚料理からお好きなほうを当日の朝にお選びいただけます。

✓ 一人一人に合わせた食事提供

形態：ペースト、極刻み、荒刻み、一口大、普通
利用者様に合わせて形態を変えて提供します。
またアレルギーや好き嫌いにも対応します。

✓ 副菜や和え物、お漬物が必ずあります。

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

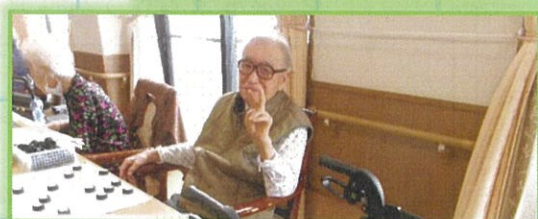
毎日の体操



日常の様子



レクリエーション

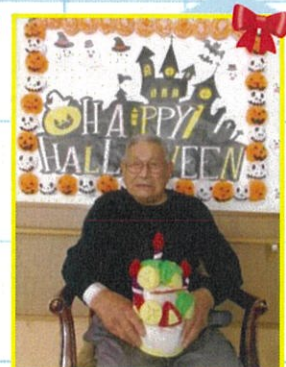
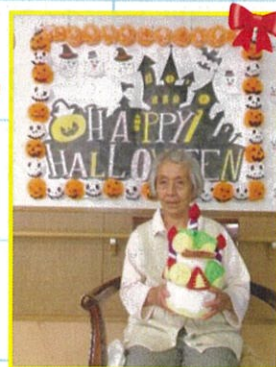


みんなで和気あいあいと楽しんでいます♪

秋祭り 秋祭りを鑑賞しました☆三



お誕生日の方々です！
おめでとうございます



訪問介護ステーションまほろばより

～「頼れるところ」の確保～

行政や業者との連携をとる、ということは、「頼れるところ」を確保する、ということにほかなりません。

主介護者が疲れたり、休みたい、遊びたいと思った時に、気軽に頼める場所を持っておくことが良いと思います。

実際に使うことは少なくとも、「いざとなればお願いできるところがある」ということは、それだけでストレスの軽減につながります。わからないことや不明点のみならず、介護者の不満を聞き、対応してくれます。

介護は一人でやるものではないし、しようとするものではありません。訪問介護やデイサービス、ショートステイなどの機関の助けを借りていくのも良いですね。

訪問看護ステーションまほろばより

～お風呂での留意点～

11月26日はいい風呂の日です。昔から日本人が慣れ親しみ、血流の改善やリラックス効果等が見込めます。

冬の入浴の留意点について乾燥する時期となります。保湿作用のある入浴剤を使用、または出浴後に保湿剤の使用が推奨されます。保湿剤を冷たく感じるときは洗洗面器等で温めておくとひんやりしません。

寒くなる時期となります、手足からゆっくり温め、10分を超えないように湯船に浸かりましょう。出浴時はふらつき等をきたさないようゆっくり立ち上がりましょう。また不具合を起こさないよう浴室と脱衣場の気温差がないように対策しましょう。入浴中は発汗します、脱水予防のため入浴前後に水分補給をこころかけましょう。心不全等の持病のある方、皮膚潰瘍等の皮膚トラブルのある方は医師等にご相談ください。