

なにわローランド通信

4月

社会医療法人中央会 介護老人保健施設なにわローランド

〒660-0892 尼崎市東難波町1丁目3番10号

(電話) 06-6481-8010

(HP) <http://www.chuoukai.or.jp> No.204

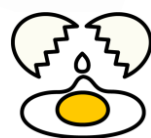
リニューアル号!!!
(少しだけ)

もう春ですね。この前、年を越したと思いましたが、、、
さぁ新年度が始まります！今年は法改正もあり、体制も変わっていくという事で、
なにわ通信も少しだけリニューアルです。ちょっと文字が多いなあという印象ですが
(笑)、試行錯誤で頑張っていきますので、毎号、乞うご期待下さい!!!

始めてみました！不定期連載企画！



第1回『なにわ口腔・栄養講座』



「健康は食事から」という事で、今回は、なにわローランドがおすすめする春のメニューをご紹介します！「旬の食材」を食べる事は、免疫力を高め、抵抗力をつけてくれます。旬のものは、美味しいばかりでなく、栄養価が非常に高いのです♪
それでは行ってみましょう!!!



●コールスローサラダ●



キャベツをたっぷりと使用したサラダです。食べやすい甘めな味付けで、野菜がたくさん食べられます。キャベツには、ビタミンC・Eなどの抗酸化ビタミンが含まれています。ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促し、ビタミンEは老化を抑えます。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくなる過酸化物質を作り出すのを防ぎます。

○材料・・・春キャベツ（千切り）200g、人参（千切り）30g、コーン20g

○調味料A・・・マヨネーズ20g、酢6g、砂糖10g、胡椒少々

作り方♪

①食材をゆがく。

②ボウルに調味料Aと、ゆがいた食材を混ぜ、味をなじませる。



あっという間に出来上がり♪お試しあれ!!!



第33回「高齢者の肺炎球菌性肺炎」 岡本隆弘 なにわローランド 施設長

日本における肺炎で亡くなる人のほとんどが65歳以上の高齢者です。高齢者の肺炎は、発症する環境によって、3つに分類することができます。まず、病院や介護施設・療養施設の外で日常生活を送っている方に発症する「市中肺炎」、介護施設や療養施設内での発症となる「医療・介護関連肺炎」、そして病院内での発症となる「院内肺炎」です。元気なようでいても、65歳を過ぎると「市中肺炎」による入院例が多くなることが、調査でわかっています。65歳以上の方に発症した市中肺炎の原因菌の中で、最も多いのは、「肺炎球菌」で約30%を占めています。毎年流行するインフルエンザウイルスに感染すると、気道の表面の細胞が壊され、肺炎球菌などの細菌が肺に侵入しやすくなります。今問題のコロナウイルスも同様に肺炎球菌の合併感染が問題になります。まずはウイルスの風邪にかからないように予防しましょう。

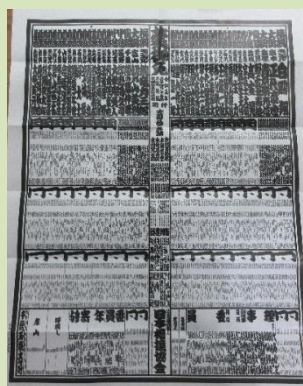
なにわ掲示板

先日、ご案内させて頂きました通り、令和3年4月の介護保険法改正に伴い、料金表が新しくなっております。料金表と併せて、ご参考資料・同意書をご郵送させて頂いております。中身をご確認の上、ご返信頂きます様お願い申し上げます。ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。

4月の予定

- 手芸クラブ(通所)・・・
7、9、15、26日
- 通所喫茶・・・4/19～4/24
- 入所喫茶・・・毎週水、日曜日
- お誕生日会・・・4/25(入所)
4/26(通所)
- マッサージ(通所)・・・
毎週火、水、金、土曜日

なにわ小話



毎回、番付表を下さる中西様です。実は以前、お母様がなにわローランドをご利用頂いておりました♪
いつもありがとうございます！

