

職員の健康診断



太った 😬

1cm伸びてる 😬

痛いよおー 😬

健康診断を受けよう!

はいは～い、聞こえまーす 📢

年1回は必ず健康診断を受けましょう!

👉👉👉👉



健康診断を行う目的は、体の異常を早期に発見し、病気を初期のうちに治療することですが、同時に健康診断は自身の体の状態を確認し、健康に対する意識を高める機会にもなります。

職員の健康は、仕事のパフォーマンス向上にもつながります。

私たちはこれからも自分の健康も大切にしながら、ご利用者様が毎日健康で過ごせるよう、頑張ってます。



管理栄養士～食事で脱水予防～

夏の脱水予防に最近では塩味の飴やソルティードリンクなどの飲み物などが販売されていますが、それらを摂る前に食事をしっかりと食べましょう。野菜や果物は水分が豊富で、ビタミンやミネラルが含まれています。調理することで塩分も付加されます。しっかりと食べているのに脱水傾向にある場合は、涼しい室内でじっとしていませんか？
ちょっぴり身体を動かしてみましょう。食欲がなくなると食事由来の水分が期待できません。スポーツドリンクを飲むことも一つの手段ですが野菜と果物が入ったスムージーはいかがでしょう。また、お味噌汁やスープ類は食欲を増進させる効果があります。朝1杯のお味噌汁やスープ類は食欲の維持と脱水予防に役立つかと思えます。



『認知症高齢者ケア研修』 介護福祉士【井上 弘幸】

令和4年5月11日「コロナ禍での認知症ケア「～ノンバーバルコミュニケーションを中心に～」をテーマに、認知症高齢者ケア研修会に参加しました。認知症の方とのコミュニケーションを行う上で「認知症の方が見えている世界に入っていく。」この言葉が強く印象として残っています。例えば「私、まだご飯食べていない。」と困っている高齢者の方がいたとしたら「さっき食べました。」など否定から入るのではなく、一緒に食べていないことを困って心配することが大切であり、どう言ったら安心するか納得するかを考えることが重要だと学びました。
今回の研修を通して、認知症に対する理解が深まったと同時に、認知症のある人を一人の人間として尊重しその人の視点や立場に立ってケアを行うことが大切だと感じました。

8月のお知らせ

4回目新型コロナワクチン【予約受付中】

■対象者 コロナワクチン4回目接種用の予診票が自宅に届いている 60歳以上の方ならびに 18～59歳の基礎疾患をお持ちの方で、かつ当院(尼崎中央病院)の診察券をお持ちの方とご家族。

※予約を取る4回目接種日が、3回目接種日から5カ月経過していなければいけません。

※詳細は尼崎中央病院のHPをご確認ください。

■接種会場：小田北生涯学習プラザ(尼崎中央病院南向い)

熱中症にはご注意を!! こんな時は要注意!!

- ・筋肉のこむら返りがある
- ・手足がしびれてくる
- ・頭がぼーっとしたり気分が悪い
- ・めまいや立ちくらみがある

熱中症予防のために 飲んだ方がよい飲み物は?? ➡ ①コーヒー ②牛乳 ③水(ミネラルウォーター)

ちょっ得コラム

- ①牛乳は吸収するのに時間がかかってしまう為あまり良くはない…。
- ②コーヒーは利尿作用があるが、薄めならOK!
- ③ミネラルを含んだ飲み物が良いのでミネラルウォーターがこの中では良いです!

8月のお楽しみ
おやつレク
入所 どちらやき
通所 アイスパフェ
行事食(通所) 焼きそば
クレープ

