

ローランド

2023年
社会医療法人中央会 介護老人保健施設ローランド

ローランド便り

8月号

〒661-0976 兵庫県尼崎市潮江 2-1-10 ☎ 06-6499-8500 <http://www.chuoukai.or.jp> 編集：ローランド広報委員会

ローランド農園 夏の★収穫祭★ ～胡瓜🍆の季節ですね～



旬のきゅうりはカリウムが豊富で、
体内の余分な塩分を排出し、利尿作用も
あります。むくみやすい人には良いかも。
きゅうりの香りのもとである
ポリフェノールは、抗酸化作用があり、
がんの予防効果が期待できます。
ぬか漬けにすると、ビタミンBの
摂取に“期待大”ですよ！！

ローランド入所フロア[♪]

季節に合わせて、楽しく
各種イベント行ってます



☆☆ 8月のおたのしみ ☆☆☆☆

暑さを吹き飛ばせっ[🔥]

【通所リハビリ】 生姜焼き・どらやき・フルーチェ [🍒]

【入所フロア】 たこ焼き・豚しゃぶ酢味噌だれ
手作りがんも・冷やし中華 [🌟]



介護における“フットケア”を

👣 介護福祉士 新井 聡子 👣 知っていますか??

高齢者の厚く変形した足爪は、どのようにケアをしたら良いのか長い間悩んでいました。この度「高齢者のフットケア」を勉強する機会を得て、介護士という立場で出来る肥厚爪の切削や巻き爪の改善方法、タコや魚の目を削る知識と技術を身に付けることが出来ました。学ぶことでフットケアには見た目だけでなく様々な効果があることが分かりました。足爪が整うと足趾の把持力が付き、踏ん張りが効くので転倒予防になります。タコや魚の目の痛みがなくなると歩く姿勢の改善にもなります。又、気持ちの良い施術をすることで穏やかな表情をされる方も多くありました。「困っていたのよ。助かったわ。」という方もあれば、人に見せたくないし触らせたくないという方もあります。これからもそれぞれのお気持ちに配慮しながらケアを行っていきたいと思います。