介護老人保健施設　憩

Thank you〈2010年5月号〉

発行＊介護老人保健施設　憩
室蘭市知利別町１－45
℡　0143－41－1511

4月の茶話会

４月19日から23日まで、デイケアの茶話会で「オリジナル☆うぐいす餅」作りをしました。お餅の代わりにクレープ生地を使用した、高齢者も食べやすいオリジナルのお菓子です。

クレープ生地で「あんこ」を包み、「きなこ」をまぶしてできあがりです。
ホットプレートを使用しての生地作りでは、女性の利用者様が大活躍！

寒い日が続いた４月でしたが、憩の中では、暖かな春を満喫しました。

《連載》栄養のおはなし②　～高齢者の低栄養予防について～

低栄養を防ぐ食生活のポイントを挙げてみました。
- ◎　食事を抜かない～　１日３回（朝・昼・晩）しっかり食べましょう。
- ◎　主食を忘れずに～　ごはん、パン、麺類などを中心に！
- ◎　おかずもしっかり～　主食だけに偏らないように。
- ◎　毎日、牛乳や乳製品を摂りましょう。
- ◎　水分もしっかり！

まずはこの５つを覚えてください。

新しいお風呂です！

今まで、「大きなお風呂は入浴が不安」という利用者様には個別浴槽（小浴槽）を利用していただいていましたが、「浴槽をまたいで入る動作が大変・・・」との声も聞かれていました。

今回新しく導入されたお風呂は、座ったままの姿勢で浴槽に入ることができ、椅子が昇降しますので、ゆったりと入浴することができます。
すでに使っていただいた利用者様からは「安心して入浴できるようになった」と好評です！

5月の予定

〈デイケア〉
５月中旬～天候の良い日にお花見ツアー

＜入所＞
５月19日（水）
５月の誕生会と茶話会

ご家族様の皆様のご見学もお待ちしています。