

平成30年6・7月 趣味活動予定表(入所)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
6月10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
			 団五郎一座			 書道
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
 調理シク(2階)		 音楽療法	 お楽しみ会(3階)			 ふまねっと
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
 調理シク(3階)			 お誕生会(2階)	 フラワーアレンジ		 職員によるカラオケ大会
7月1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
		 ウクレレ	 音楽療法			 書道
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
			 ハンドベル			 夏祭り

☆費用として、書道(150円)、生け花(1,350円)、フラワーアレンジメント(1,200円)がかかります。参加希望の方は、職員までお願い致します。

編集後記

編集委員 野口 真由美

5月17日ぴあケアさくらは開設18周年を迎えました。今後も皆様に愛される施設を目指し精進していきたく思っております。
7月14日には夏祭りもあります。今年はどうのような出し物があるのでしょうか？今から楽しみです！！

さくらだより 6月

平成30年6月
Vol. 196
発行 介護老人保健施設
ぴあケアさくら
編集委員会

ノロウイルスや食中毒を防ぎましょう

管理栄養士 田村 順子

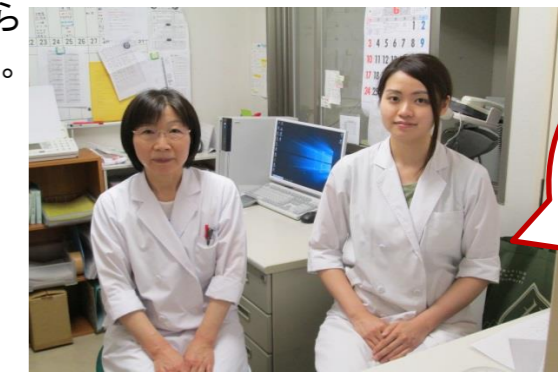
こんにちは。施設の食事を担当しております管理栄養士です。
日頃よりおやつ等の持ち込みについてはご理解ご協力を頂きありがとうございます。
今年は気温の差が大きく、峠では雪の天気予報も出ています。またこの時期は花粉症の症状が出ている方もいらっしゃるのでしょうか。
今月はノロウイルスや食中毒にならないために気を付けたいことをお知らせします。

まずは石鹸で手洗いをするのが大事な予防となります。
手についた汚れ(ウイルス、細菌)をよく落としましょう。
特にトイレ後、食事の前、外出の後に必ず手を洗いましょう。
手を洗う前には口元に触らないように注意しましょう。



料理をする時には充分に加熱しましょう。
特に肉や魚などの調理をする時は、中までしっかりと加熱して下さい。生焼けにならないようにしましょう。
食事は調理後、時間をおかずに食べるようにしましょう。残った時は冷蔵庫に入れて早めに食べるようにしましょう。食事は食べきれない量がいいですが、なかなか都合よくは行きませんね。
また、まな板、包丁は1品切るごとに洗うようにし、特に肉や魚を切った後はブリーチや熱湯でしっかり消毒するようにして下さい。

これから気温が高くなり、ますます食中毒には注意が必要です。でも季節の変わり目に意外と食中毒が多く発生しています。まだ涼しいからちょっとぐらいと油断してしまうからでしょうか。これからの時季は特に注意しましょう。



田村管理栄養士 斉藤管理栄養士

5月より勤務しています。

開設18周年記念式典が行なわれました

5月17日、開設18周年記念式典が行なわれ、永年勤続者と資格取得者の表彰を行ないまし



当日は紅白まんじゅうと桜茶がふるまわれました。



永年勤続職員です

左から
作業療法士 大矢さん (11年)
介護福祉士 三木さん (11年)
介護福祉士 佐々木さん(10年)
介護員 佐渡さん (15年)



1階事務 大坪さん 社会福祉士取得

その他、当日参加できませんでしたが、3階の渡辺さんは介護支援専門員の資格を取得しました。



介護福祉士の仲間入りです。左から3階 森田さん 2階 高木さん、中西さん お仕事しながらの取得！ みなさんおめでとうございます。

～ご意見箱～

皆様の『声』をお聞かせ下さい！
各階にご意見箱を設置しています。より良いサービスに繋げるために、ご要望やご不満な点、ご意見などお寄せ下さい。
頂いた皆様の声の一件一件を真摯に受け止め、改善に努めて参ります。

社会福祉法人 宮の沢福祉会
介護老人保健施設 ぴあケアさくら

〒063-0011
札幌市西区小別沢97番地
TEL:011-668-2777
FAX:011-668-2772

健康一口メモ(その9)

施設長 川原田 信

3月の健康教室は以下の話題でした。
ご参考にしていただければと思います。

「健康長寿と運動」

1. 健康寿命を延ばすための10か条

- ①足腰が丈夫であること。
- ②主観的健康感と幸福感があること。
- ③最近の出来事の記憶力が良いこと。
- ④喫煙しないこと。
- ⑤腹7～8分目の食事量であること。
- ⑥社会参加が活発であること。
- ⑦血清アルブミンが高いこと。
- ⑧血清コレステロールが高くも低くもないこと。
- ⑨小太りであること。
- ⑩血圧が正常であること。

* 寿命を決めるのは遺伝3割、生活習慣7割。生活習慣を大切に！



2. 歩く速さで健康状態がわかる

速く歩ける高齢者ほど日常生活機能全般(知的活動、社会参加など)が高く、転倒、骨折、寝たきりの発生が低く健康寿命が長い。

3. 老化と歩行能力

老化に伴う歩行能力の低下は、筋力の低下による。
特に短距離型筋繊維が長距離型筋繊維に比べて加齢とともに衰えてくることによる。

4. 疾病予防のための歩数

1日8000歩(そのうち20分くらいは中強度の汗が出る程度の歩行を)。
特に高血圧、糖尿病、メタボ、脂質異常症などの予防、治療に。

5. 運動に適する時間帯

- ①朝より夕方に運動する。
 - 1)朝は自律神経が不安定で心・脳疾患になりやすい。
 - 2)夕方に運動し体温を上げると良眠できる。
- ②糖尿病の方は血糖を下げるための運動は、昼・夕食後1～2時間後が望ましい。食後血糖は1～2時間でピークに達する。