

感染予防委員会勉強会開催



勉強会の様子



皆で試行錯誤！



振り返りの様子



こんにちは。感染予防委員会です。
10/4に勉強会「感染性胃腸炎による嘔吐物処理」を行いました。
ベッド上での嘔吐と食事中の嘔吐を想定して、実践形式としました。
実践する中で困った事や疑問に感じたことが明らかになり、今後活かされれば幸いです。
これからの季節は乾燥によるウイルスの蔓延などから、集団感染に陥る危険が高くなります。
日頃から手洗い、うがい、マスクの着用、そして適度な加湿を保つことが重要です。
また、栄養と水分を摂る事が大切です。
利用者、職員ともに健康で過ごせるようご協力をお願いします。



令和元年11月発行 No.22
発行所：介護老人保健施設さつきの里あつぎ
厚木市船子322-1
Tel:046-227-1188
Fax:046-227-0033
e-mail ; roken@tomei.or.jp

さつきの里あつぎ
Facebook



<https://www.facebook.com/satsuki.roken>

高血圧症の食生活について

● **血圧とは、血管を流れる血液が血管壁に与える圧力のことです。**

◎ **血圧を上げる要因は次のようなことが考えられます。**

- ①塩分のとりすぎ ②肥満 ③ストレス ④飲酒 ⑤喫煙



◎ **食事のポイント**

- ①適正体重を維持する：定期的な体重測定を行ないましょう。肥満を指摘されている方は現在の体重の5%減を目指しましょう。
- ②食事バランスを整える：主食・主菜・副菜を揃えましょう。
- ③食塩を減らす：調味料は『かける』→『つける』に変更するなどの工夫をしましょう。
- ④動物性脂肪を減らす：動脈硬化防止に青身魚やオリーブ油などを食事に取り入れましょう。
- ⑤アルコール量の見直し：
男性は純アルコール20～30g/日(目安：ビール500ml/日以下)
女性は純アルコール10～20g/日(目安：ビール350ml/日以下)を目安に。
- ⑥禁煙ではなく節煙を心掛ける：まずは本数を減らすこと。電子タバコも注意が必要です。



☆ **豆知識** ☆

脳の「(二次)味覚野」は、味以外にも「見た目」「音」「匂い」「言葉」「記憶」などの情報もあわせて「おいしい」「おいしくない」を判断しています。そのため、同じ薄い味付けでも、お食事を提供する際に「レモン風味だよ」「ダシを効かせたよ」など、一言を添えるだけで、「レモンが効いていれば、おいしそう！」と味覚野の満足度は上がります。逆に絶対に言ってはいけないのは、「減塩している」という言葉。塩が減っている事を意識してしまい、「おいしくない！」と感じやすくなりますので、ご注意ください！

減塩



栄養士 五十嵐 忍

さつきの里あつぎ ★職員紹介★

介護 石井 美優紀

私の趣味は、ウクレレを弾くことです。数年前から動画を見て独学でやっています。始めようと思ったきっかけはなく、「弾いてみたい」という急な思い立ちで始めました。誕生日プレゼントで兄に買ってもらい、その日から毎日のように練習していました。

施設内のフラダンスのサークルにも所属しており、行事や納涼祭に出演させて頂いたり、ボランティアで他の施設に行くこともあります。施設内でも、利用者の方と一緒に歌を楽しみたいです。ウクレレの良いところは、何より音色だと思います。その音色で皆さんを癒せるように練習を頑張ります。



さつき祭り

9月15日に毎年恒例の「さつき祭り」を開催しました。お祭りの楽しい雰囲気をお届けします♪

ご家族で仲良く参加☆



太鼓を叩いてお祭り気分♪



あゆコロちゃんも遊びにきたよ☆



職員も楽しそう☆



ボランティア紹介

ハーモニカ★大山先生★

活動は第2木曜日にデイフロアに来所してくれます。いつもきれいなハーモニカの音色に合わせ、利用者みなさまが歌謡曲や童謡を歌っています。大山先生は定年退職後に趣味でハーモニカをはじめて、現在、5か所の高齢者施設をボランティアでまわっています。26本のハーモニカを持ち、曲の音程に合わせてハーモニカを選び、演奏しています。今でも月に2回カルチャースクールに通って、ハーモニカを習っており勉強熱心です。利用者が見る歌集は7種類もあります。全て先生の手作りで、表紙の絵から歌集の組閉じまで1人で行っており、手作りの温かさを感じます。先生は利用者からの、「また待ってるね。」の一言が、とても励みになっているそうです。これからも、素敵なハーモニカ演奏で利用者や職員を癒して下さい。

綺麗な演奏
ありがとうございます☆

