



令和4年3月1日 242号 医療法人社団幸信会 青葉メディカル・青葉病院・ウエル青葉  
滋賀県東近江市青葉町 1-46

みなさんこんにちは。早いもので2022年3月になりました。3月は、冬と春の境目の季節にあたります。少しずつですが春めいた日も増えてきた今日この頃。寒い日もありますがいかがお過ごしでしょうか？

3月といえば年度替わり（会計年度や学年）の時期です。卒業式や送別会が行われ出会いと別れの時期となっています。4月に入園や入学を控えた方達はその準備で大忙しではないでしょうか？

また3月はスギ・ヒノキ花粉の季節です。花粉症の方だとそろそろ鼻水、鼻詰まり、目のかゆみも出始めて大変な時期になります。今年の花粉量は例年比でみると、近畿では例年より少ない見込みで、前シーズン比でみると近畿の飛沫量は少なくなる見込みだそうです。あくまでも見込みなので何とも言えませんが、花粉症の方からすればうれしい情報ではないでしょうか？3月は季節の変わり目という事もあるので体調管理もなかなか難しい時期ですがしっかり気を抜かず日々の体調管理を行いたいものです。



## 新入職員 紹介

地理や介護の仕事に解らないことばかりですが、頑張っていこうと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

メディカル通所リハビリ・夕暮れデイサービス運転手



話すのはあまり上手ではありませんが、気軽に声をかけてもらえたらありがたいです。よろしくお願いいたします。

老健 看護師



介護経験は初めてですが早くお役に立てるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

老健 ケアワーカー

## 高齢者の食事の基本

私たちは、毎日当たり前のように食べ物を噛み、飲み込んでいますが、年をとると歯が悪くなり、飲み込む力も衰えてきます。高齢者に合った食事作りは、健康をサポートするために欠かせない要素の一つです。

高齢者の方が元気に生活をするためには、ご本人と周囲の方が食事について正しい知識を持ち、ご本人にとって良い食事をとるように心がけることが大切です。以前は高齢者には粗食が良いとされていましたが、今は高齢者にも適正な量のエネルギーやたんぱく質、ビタミン類が必要だと言われています。

そこで、介護食のポイントをお知らせします。

### 介護食のポイント

#### ① バランスの良い食事を

主食・主菜・副菜を意識し、1日3食しっかりと食事を摂り栄養が偏らないようにしましょう。

#### ② 脱水症状にならないよう水分補給も忘れずに

脱水症状を起こしてしまう方が多いのは、喉の渇きを感じなくなっているからです。春・夏・秋・冬、季節を問わず水分補給は大切です。

#### ③ 咀嚼嚥下機能が低下した方には食事の工夫を

噛む力や飲み込む力に合わせて、材料の大きさなどの工夫が必要です。場合によっては、咀嚼嚥下能力が低下した方向けの食事補助剤である“とろみ剤”を使って、飲み込みやすくします。

#### ④ 味は健康面を配慮して薄めを意識

味覚が低下した高齢者は、どうしても濃い味付けのものを好むようになってしまいます。血圧などにも影響してしまうため、注意が必要です。

ご自宅での食事にお困りの際やご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。



ウエル青葉  
管理栄養士 山川 忍



# ウェル通所リハビリ



通所リハビリでは、主にマシン等を使ったリハビリをしていただいておりますがマシンだけでなく、脳トレーニングも兼ねて、手作業なども行っております。  
 今回は、日めくりカレンダーの貼り絵をして頂いております。  
 みなさん、とても色づかいがきれいです。



## ウェル 節分会



2月は節分会を行いました。  
 赤鬼、青鬼、おたふくと見立てたカラフルな色の風船を使い、鬼退治風船バレーをして遊びました。たくさんの鬼が打たれるたびに大歓声で盛り上がりました。  
 おやつには抹茶プリンやかわいい形の和菓子を頂きました。沢山の福が入ってきますように〜🐱



## 病院

病院の日常

コロナ過で面会を中止させていただいておりますので、今後、患者様の元気な様子をお伝えしていこうと思っております。  
 カメラに緊張しながら夕食を待たれています。



## 夕暮れデイサービス



今月の壁飾りはパンジーです。雪の中、可憐に咲いている姿を見かけます。足早く春の訪れを感じる夕暮れデイセンターです(\*^-^\*)



三月は桃の節句。幸せな気分になる  
 お雛様に仕上がりました。