



皆さんこんにちは、9月になりましたね。9月と言えば「夏の終わりで秋の始まり」と言うイメージがありますが、実際はまだまだ暑い日が続いていますね。涼しくなって秋を実感できるようになるのも秋分の日を過ぎるころからでしょうか？

特に近年は地球温暖化の影響で9月でも暑い日が多いように感じます。個人的には、過ごし易い秋の気候に早くなってほしいと思います。

さて、暑い7、8月に夏バテして食欲が落ち9月になっても体調が思わしくない方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

という事で今回は夏バテ解消に良い食材や料理を調べてみました。

夏バテには、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、クエン酸などが多く含まれる食材が良いそうです。

うなぎ、鶏肉、牛肉、卵、チーズ、レバー、ニラ、カボチャ、レモン、グレープフルーツなどが該当するようです。

これらの食材を使った料理のうな丼、豚丼、牛丼、親子丼などの丼ぶり物をつくるのが夏バテ解消には最適みたいです。また、レモンジュースやグレープフルーツジュースを飲めばクエン酸も摂取でき、夏バテ解消できるかもしれませんね。

『介護なんでも相談会』

来る平成28年11月12日(土)に第4回『介護なんでも相談会』を開催します。

専門スタッフによる個別相談、介護用品、介護食品の展示など、その他、様々な内容を企画中です。

皆さま、お気軽にお越し下さい。詳細は、次回号で、お知らせ致します。

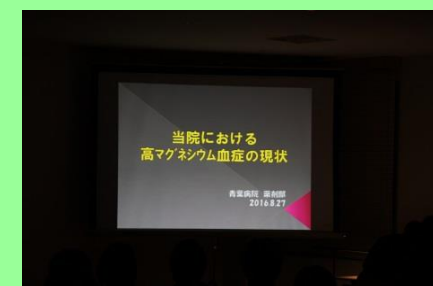


第16回 幸信会 研究発表会

8月27日(土)に研究発表会を開催しました。

毎年、「青葉メディカル・青葉病院・ウェル青葉・こぼしの家」の各部署が、日頃、疑問に思うことや起こり得る問題に対して研究を行い、その成果を発表しています。

今回の研究発表会でそれぞれが学んだことを現場に生かし、今後もより良いサービスが提供できるよう努めて参ります。



- ◆2階病棟ナース「下剤が効果的に作用するための排便ケア」
- ◆2階病棟ケア「個別ケアを現場で提供するために」
- ◆3階病棟ナース「拘縮予防と改善」
- ◆3階病棟ケア「患者様から得たサービスの見直し」
- ◆薬剤部「当院における高マグネシウム血症の現状」
- ◆老健2階「利用者の在宅復帰へ向けて私達ができること」
- ◆老健3階「事故予防・防止に向けて」
- ◆居宅相談室「これからの介護予防支援に求められること」
- ◆経理「あおばの休暇事情は？」
- ◆MD 通所リハビリPT・OT「当施設通所リハにおける介護負担増大の要因検討」
- ◆MD 通所リハビリCW「ケアからの発信」
- ◆こぼしの家「業務マニュアル作成の重要性」



祝100歳！！

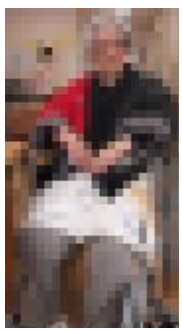


青葉病院の患者様が8月11日に100歳のお誕生日をお迎えになりました。12日に竜王町長がお祝いに来て下さり、ご家族もこれ、和やかなひと時を過ごされました。

ウェル夏祭り

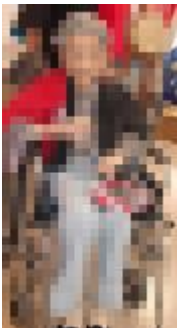
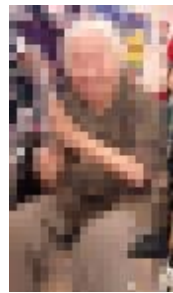
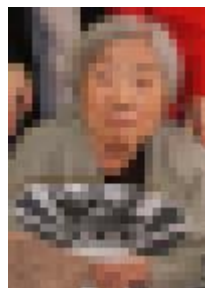
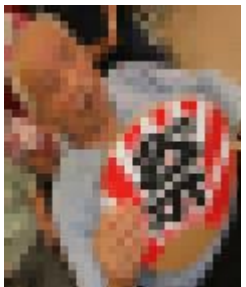
ウェル青葉では8/7(日)夏祭りを開催いたしました。

ハッピーを着るとなにより気分が盛り上がってきました！



輪投げでお菓子ゲットです。
「やっとなれた〜！！」

江州音頭に合わせ 踊ったり、手拍子したり「なつかしいわぁ〜」



中嶋様御一行の唄に興奮冷めやらぬ様子です



夕暮れテイの 集団レクリエーション



夕暮れテイセンターでは季節にあったレクリエーションを提供させて頂いています。夏と言えば海！！♪海は広いな〜 ということで今回は釣りです。夏に釣れる魚は何かな・・・と言いながら楽しく魚釣り♪
夏に釣れる魚以外の魚も中にはいたりします (笑)

ゲームの説明をすると、一番にすると言われ、真剣にされていました♪♪



負けへんで・・・と頑張っておられました(〇)／

