

かけはし

Vol.357

令和3年 3月

老人保健施設ゆうゆう村

2月誕生日会
2月20日(土)



鬼は外!



福は内!



2月は節分!
みんなで鬼退治
福がいっぱい来ま
すように★★



ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んで行きたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと思っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

おしらせ

令和三年度介護報酬の改定に伴い利用料金が四月より変わります。詳しいことは後日お知らせ致します。また、契約の更新をお願いすることになります。

・面会制限から早一年が経ちました。皆様には寂しい思いをされていることと思います。まだまだ解除の見通しは立っていませんが、リモート面会は出来しますので、是非ご利用下さい。今後はタブレット端末の利用も考えています。

3月

の行事予定

メニュー

三日(水) ひな祭り食事会

ひな祭り寿司 菜の花の辛子和え

かぶのそぼろ煮 お吸い物 さくらゼリー



八日(月) 散髪(美容西林)

二二日(月) 散髪(ヘアースオオツキ)

二四日(水) 誕生日会

何があるかお楽しみに!



今年も5階にひな人形を飾って、春のおとずれを感じていただいています。



トサミズキとポケの花



玄関先の梅

編集・発行

老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一

TEL (0866) 210666

FAX (0866) 210665

発行日 令和三年三月一日



3月の壁画 「春がきた〜♪」

通所リハビリ



交替りのリハビリメニュー始めました



2月より毎週、ゆうゆう村やご自宅で簡単に行える体操やストレッチを掲示しています。リハビリ職員と一緒にいたり、ご利用者同士で取り組んでもらっています。寒い時期は身体が硬くなりがちです。筋肉の柔軟性が低下すると、動きづらくなったり、痛みの原因となったりします。ゆっくりと身体を伸ばし、ストレッチすることで動きやすい身体づくりをすすめています。

また、早口言葉や脳トレ問題も出題していますので、是非挑戦してみてください。

春の食事会



押し寿司が
美味しいな〜♥



脂質異常症に気をつけて…

脂質異常症とは…

血液中の中性脂肪（トリグリセライド）や、LDLコレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）が基準より高い、またHDLコレステロール（いわゆる善玉コレステロール）が基準より低い状態のことをいいます。

悪玉コレステロールの上昇	140mg/dl 以上
善玉コレステロールの低下	40mg/dl 以下
中性脂肪の上昇	150mg/dl 以上

原因は？

- * 生活習慣…運動不足・偏った食事・肥満
- * 体質
- * 他の病気や薬の影響

放っておくと…

すぐに何らかの症状が現れることは基本的にはないため、危機感をもちにくく放置してしまう人が少なくありません。放置すると、動脈硬化や心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、糖尿病等になる可能性が高くなります。

治療は？

動脈硬化を進めないことが治療の重要な目的です。まずは、食事や運動を含んだライフスタイルの改善を行い、動脈硬化による病気を引き起こすリスクが高いときには薬物療法が追加されます。



生活習慣改善のポイント

① 過食をしない

身体が必要とするエネルギーより多くを摂らないことが大切です。肥満がある場合は、エネルギー摂取量を見直して肥満を解消しましょう。

② 肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを

③ コレステロールを多く含む食品に注意

バターなどの乳製品やレバー、魚卵、マヨネーズなど動物性食品にはコレステロールが多く含まれています。

④ 食物繊維は毎食しっかりと

食物繊維は、野菜、豆、きのこ、芋、海藻類などに多く含まれ、コレステロールを減らすのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2〜3品、豆類、芋類は1日1回を目安にして食べましょう。

⑤ アルコール、甘い物は控えて

アルコール、お菓子、ジュース類を多く摂り過ぎると血液中の中性脂肪が増えます。夜寝る前は特に控えましょう。

⑥ 適度な運動を習慣にしましょう。

⑦ 喫煙者は禁煙を！

