



協同ショートニュース



2020. 11月号 No.203



広島医療生協協同短期入所事業所

TEL 225-7188
FAX 225-7189

朝夕の冷え込みが一段と激しくなって参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。読書、食事、スポーツ…秋は楽しみがいっぱいです。体調に合わせて無理せず楽しみましょう。また、秋から冬にかけてインフルエンザなどの感染症が流行しますが、予防接種や小まめな手洗い、加湿などを行うことで予防することができます。コロナウイルスも合わせて予防をしていきましょう。皆様に安心して利用して頂けるように、当ショートステイでも十分な対策をして参ります。

暮らしの注意点

暑かった夏はどこへやら、急に朝・晩寒くなってきました。寒くなると私たちの体は体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がります。今回の暮らしの注意点は、『血圧』を取り上げてみたいと思います。血圧が高めの方は、寒さを感じたり冷たい水などに触ったりした時などは、血圧がさらに高くなり、失神や心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です。

- ・寒い屋外に出たとき
- ・暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき
- ・熱いお風呂に入ったとき
- ・夜間トイレに起きたときや早朝に起きたときなど

～高血圧の予防策～

1. 塩分のとすぎに注意

薄い味付けに心掛けましょう。麺類の汁は残し、加工食品やインスタント食品の摂取は出来るだけ控えましょう。

2. 肥満を防ぐ

肥満は高血圧の進行を助長します。

3. ストレス解消

多忙な生活や精神的な緊張の連続は血圧に悪影響を及ぼします。出来るだけ、息抜きをするよう心掛け、睡眠を十分とりましょう。

4. 適度な運動

ウォーキングなどの適度な運動は血圧を下げる効果があります。日頃から適度な運動に心掛けましょう。



ハロウィン



ボーリングゲームを楽しみました。かぼちゃを手に、狙いを定めてGOー！ゴロゴロとカーブを描きながら回る、かぼちゃに歓声があがりました。



コスモス



食 事

食欲の秋という言葉にちなんで、ショートステイでの毎日の食事を紹介させていただきます。

メニュー表の紹介

朝 食

米飯
厚焼きたまご
揚げ茄子の煮浸し

昼 食

米飯
カレー煮付
法蓮草の白和え
味噌汁

夕 食

米飯
豚ロースのマリネ
ごぼうサラダ
味噌汁

食事形態について



利用者様お一人お一人の咀嚼、嚥下力に合わせた食事を召し上がっていただいております。普通食、一口大食、きざみ食、ミキサー食、トロミの付加などがあります。食事形態別に写真で紹介させていただきます。

普通食



一口大食



きざみ食



ミキサー食



配膳の様子食事前に



食事の風景



いただきます



美味しいね

食事前に手指消毒を行い、食事中は、常時2~3名の職員が見守り、食事介助、服薬介助などをさせていただいております。また、誤嚥防止のため食事中はテレビを切って、音楽を聴きながら召し上がっていただいております。毎回の食事量を記録させていただき、食事量が減るなど気にかかることがあるときには、ご家族様に連絡をさせていただく場合があります。

祝・104歳の誕生日

利用者様の中で、最高年齢の方のお誕生日を、みなでお祝いさせていただきました。これからもお元気でいてください。



組合員の加入・増資の募集



生協強化月間 コロナに負けんよ! GO! GO! 増資

期間：2020年9/25~2021年3/31

新型コロナウイルスの危機を乗り越え、いのちとくらしをまもるため、経営基盤強化の出資金にご協力をお願いいたします。

対象期間中に1回3000円以上の増資をして頂いた方には、アルコール除菌スプレーをプレゼント

一口千円からの出資金は寄付ではありません。脱会される際は、定款に従い全額返金いたします。

【問い合わせ窓口】広島医療生活協同組合 組織部 (082) 879-8124