

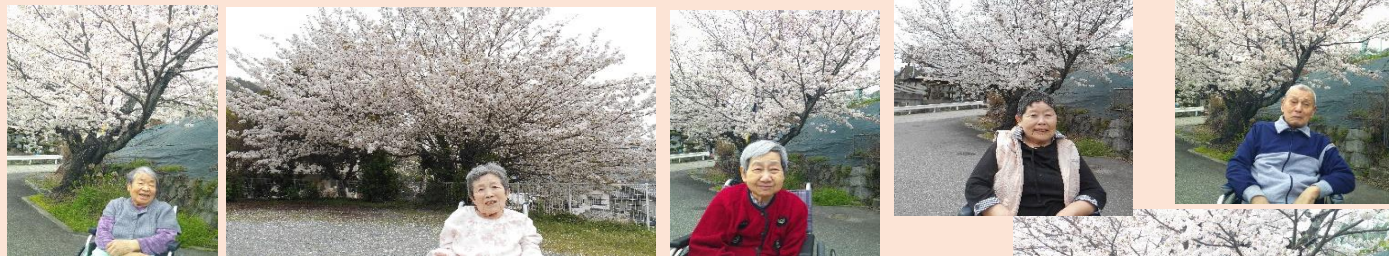
医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

平成21年に開設した老健あおやまですが、皆様の支えもありこの4月で15周年を迎えることができました。

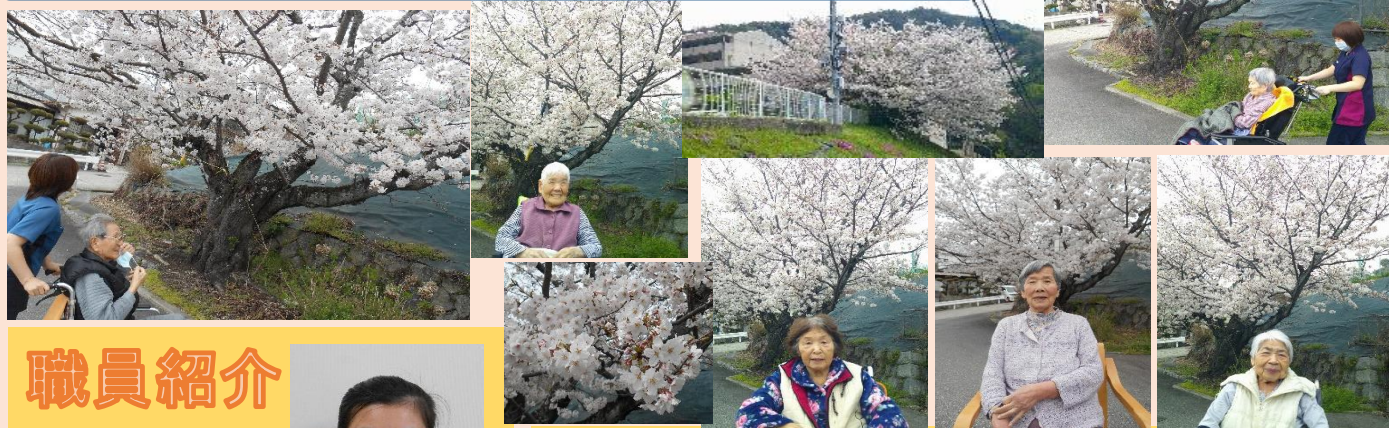
大雨災害や新型コロナウイルスなど数多くの困難がありましたが、16年目も初心を忘れずに日々の業務に取り組んでまいります。

お花見

今年も敷地内の2本の桜が見事に咲きました。



満開の時期と雨が重なったため不安もありましたが、皆様喜ばれていました。



職員紹介

新しく入职した職員を紹介いたします。皆様の生活をご支援できるように頑張っています。



介護
ゴックチャム

お知らせ

4月1日より介護保険制度が改正されました。この改正により利用料金なども変更となっております。案内を同封しておりますので確認のほどよろしくお願い致します。

栄養課便り

春が旬の野菜にはたけのこ、新たまねぎ、ごぼうなどがあります。独特の歯ごたえと香りが魅力のたけのこは、不溶性食物繊維や、うまみ成分のアミノ酸が豊富な食材です。みずみずしく甘みが強い新玉ねぎは、5月頃に収穫を迎える玉ねぎを3月から4月の間に早採りしたものを指します。玉ねぎの辛み成分である硫化アリルがビタミンB1の吸収をサポートし、代謝アップや血液をサラサラにする効果が期待できます。ごぼうは血糖値の上昇やコレステロール値を抑えることができ、腸内環境も整える栄養価の高い食材で大腸がんや、糖尿病などの病気を予防するとも言われています。

魚介類ではさわらが代表的です。サバやイワシと並び、中性脂肪を低下させるEPAや、脳や体の機能を保つDHAが多く含まれています。

管理栄養士 稲原彩水