

あおやま通信

あまり残暑を感じないまま 10 月となりました。去年と比べて過ごしやすかった 9 月ですが、急に朝晩の気温が下がった事もあり扇風機をしまったり、掛け布団や毛布を出す時期を見誤った方が多かったのではないのでしょうか。時間のある時で結構ですので、御家族の皆様には夏服から冬服への衣替えをお願い致します。

～栄養課だよ～

10 月の旬の食材には、しいたけ、しめじ、栗、人参、さば、秋刀魚、さけなどがあります。

しいたけには、ビタミンDの素であるエルゴステリンが多く含まれています。骨を丈夫にするのはカルシウムですが、カルシウムが骨に取り入れられるためにはビタミンDが必要になります。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を 20 倍にも高め、骨にカルシウムを定着させます。また、エルゴステリンは紫外線に当てるとビタミンDに代わる性質を持っています。このため、食べる前にしいたけを日光に当てると栄養価がぐんとアップします。エルゴステリンは笠の裏側に多く含まれているので、裏を向けて干すとより効果的です。

～敬老会～

今年は施設より利用者の方へ普段はなかなか提供する事が難しいケーキとアイスクリームを御用意しました。また、職員手作りのプレゼントもお渡しさせていただきました。



ケーキは好きなものを食べれるバイキング形式にしました。



アイスとデコレーション用のチョコペンとチョコスプレーです♪



満面の笑み!



ど～れえ～にしよ～うかなあ～♪



職員が合間や、仕事終了後に頑張って作りました。



施設内研修～高齢者疑似体験～

今月の研修は身体に重りを付けて身体機能を低下させたり、視覚・聴覚を制限(無くす)する事で、普段介護している高齢者がどのような歩き方や見え方、感じ方をしているか体験してもらいました。参加した職員からは「見えない」「思うとおりに足が動かない」「聞こえない事は怖い」と言うように、我々が今までお願いしていた事は凄く困難な事だった。というのを実感することが出来ました。



・目隠しと、身体に身に付ける重りです。



装着



眼と耳を塞がれた状態での車椅子移動は至難!



・歩くだけでも大変