

# あおやま通信

この4月で老健あおやまも10年目を迎えました。開設当初は呉市では数少ないユニット型の老人保健施設と言う事もあり職員も不慣れな面が多くありました。10年目を迎えた今も試行錯誤の連続ではありますがゆっくりと確実に歩いていければと思っています。最後になりましたが当施設が10年目を迎えられるのも御利用者様、御家族様、御関係者様の御蔭です。色々と至らない所もあるかと思いますが、これからも宜しくお願い致します。

## 介護報酬改定についてのお知らせ

平成30年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になります。入所時に記載していただいた書類を新しいものに更新していただく必要がありますので当施設へ来所頂きご記入、捺印していただければと思います。お手数ではありますが御協力お願い致します。

## お花見 ・ ひな祭り

ひな祭りは皆さんで歌を歌ったりひな祭りに因んだお菓子を食べたりと楽しみました。中には「お互い祝う歳では無いのにねえ～」と笑い合いながら祝われている方も居ました。続いてお花見ですが、今年は天気の良い日が続いたので満開の桜が長い期間見ることが出来ました。窓から見える方も「外で見ると格別じゃね」と喜ばれていました。

### ひな祭りの歌を唄いました！



今年も綺麗です！！ 来年も一緒に見ましょう！！



## 栄養課便り

春になると、環境の変化や朝晩の寒暖差によって自律神経が乱れ、腸の動きが悪くなる場合があります。今月は、腸内環境と密接な関わりを持つ栄養素『食物繊維』についてご紹介いたします。食物繊維とは、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分です。水に溶ける水溶性食物繊維と、水に溶けない不溶性食物繊維の2種類に分類されます。

- 水溶性食物繊維
    - ・ 血中コレステロール値を下げる
    - ・ 食後の血糖値の急上昇を抑える
    - ・ 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える
    - ・ 多く含む食品：オクラ、もずく、わかめ、らっきょう等
  - 不溶性食物繊維
    - ・ 水分を吸収しやすく、便のかさをふやし排便を促す
    - ・ 有害物質を体外へ排出、大腸がんの予防効果あり
    - ・ 多く含む食品：たけのこ、きゃべつ、ごぼう、エリンギ、大豆等
- 便秘や下痢は放っておくと慢性化しやすいものです。便秘や下痢にお悩みの方はしっかりケアし、早めにおなかを快腸へと導きましょう。



管理栄養士：奥崎 成美

通信担当 支援相談員：中本 昌志 保手濱和樹