

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

春風のさわやかな季節を迎え 皆様お健やかに過ごしのことと思います。
さて、2009年に開設した介護老人保健施設あおやまですが今年で14年目を迎えることが出来ました。
これからも入居様が安心して過ごしていただけるように職員一同日々の業務に努めていきますので、今後
もよろしくお願ひ致します。

お花見



敷地内の桜の花が今年も綺麗に咲きました！利用者様と一緒に花見と記念撮影を行いました。

～職員紹介～

新しく入職した職員を紹介します。
皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます。



介護

望月 貴一



看護

竹本 樹生

栄養課便り

春風の心地よい季節になり、あおやまの桜が今年もきれいに咲きましたね。
骨は目に見えない分、どんな状態かわからず知らない間に老化や劣化が進みやすいです。
とくに女性の骨は男性の4倍もろいと言われていています。
骨を強くするために大切な栄養素はカルシウムとビタミンです。
カルシウムが多く含まれる牛乳やチーズなどの乳製品を多く摂取することや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含む鮭やきのこと類を摂取すると良いでしょう。
最もいいのは日光を浴びて、自分の体でビタミンDを作り出すことで、
1日に数分でいいので手のひらを日光にかざすなどしてみてください。

管理栄養士 稲原彩水