

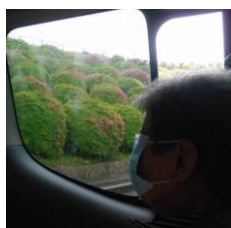
医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

面会についてのお知らせ

以前より面会時のルールとして【2人まで】とさせていただいておりましたが【3人まで】に変更させていただくこととなりました。また【4人以上】の面会については事前に御相談をいただければ検討させていただきますので、御希望の方は御相談ください。

～ツツジを観るため音戸大橋へ～

車窓から眺めるツツジは4分～6分咲きでした。道中、海の景色にも喜んでいただけました。



雨ということで外に出てゆっくり楽しむことが出来ませんでした。久しぶりの外出行事を楽しんでいただくことが出来ました。

車中に流れる演歌を口ずさみ、歌いながらドライブできるなんて良いわと言っていただけました。「この売店が無くなると」と昔と比べられる方もいました。

～ツバメの巣～



職員寄贈の高圧洗浄機で浴室掃除。タイルの黒ずみは気持ちよいくらい落ちます。



～大掃除～



今年も施設内にて、ツバメの子育て風景を眺める事ができました。去年巣立った子でしょうか。

綺麗になりました。

栄養課便り

免疫力とは、体を病気から守る能力で、外部のウイルス・病原体や内部の異常な細胞に対するのに役立ちます。免疫抗体はとくに重要なタンパク質であり、これらは体内で絶えず合成と分解を繰り返しています。この働きのおかげで、私たちは外部からの病原体と戦う体を維持し、健康を保っているのです。免疫抗体の材料となるタンパク質を十分に摂取することは、免疫機能を維持し、免疫力を高める上で非常に重要です。また免疫力向上のためにはミネラルが重要ですがこれらは体内では自然に生成されないため食事からの摂取が必須です。中でも亜鉛は皮膚や粘膜の健康を支え、免疫機能を助けるのに役立つ栄養素です。タンパク質や亜鉛が多く含まれる一般的な食材として赤身肉、豆腐、さばなどが挙げられます。

管理栄養士 稲原彩水