

あおやま通信

この 4 月で老健あおやまも 7 年目を迎えました。7 年前と今を比べると呉市や呉郊外の街並みも大きく変わりました。また、日々相談を受ける高齢者の方も明治・大正生まれの方よりも昭和生まれの方からの相談が増えたように思えます。周囲が色々に変化しておりますが、これからも地域に根差した施設として皆様と一緒に歩んで行きたいと思ひます。

お花見

これから満開という時に雨が降ったため、去年より少し寂しいお花見になりましたが、皆様楽しんでいました



～栄養課便り～

暖かい日差しが気持ちの良い季節となりましたね。この時期は、衣類の衣替えと同様に人間の体も気温の変化によって変化します。急に気温が上昇すると、体の変化に追いついていけず、大事な部分（脳や内臓）への栄養供給が滞ってしまいます。その不足が一定以上になると、虚血や水分量の減少を引き起こす為、貧血症状を引き起こすのです。そこで今回は春に起こりやすい貧血の予防方法をお伝えしたいと思います。

貧血を招く原因の大部分は、鉄不足です。食事で鉄をしっかり取るということが大切です。

鉄には、主に肉・魚などの動物性食品に含まれる「ヘム鉄」と植物性食品や卵・乳製品に含まれる「非ヘム鉄」の 2 種類があります。ヘム鉄は体内への吸収率が高く、非ヘム鉄は吸収率が低いという違いがあります。非ヘム鉄は良質なタンパク質やビタミン C を多く含む食品と一緒に摂取することで、体内への吸収率がアップします。いろいろな食品を組み合わせることで鉄を効果的に吸収すること、つまりは栄養バランスのよい食事が何より大切なのです。



～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。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。