

# 高寿園ショートステイ

～頭めがけて～じゃないよ～♪

どうせ狙うなら～という気持ちは  
分かりますが、狙うのは鬼の口！



～一緒にぬり絵の時間です～

「めえーねえーなあー」と言い  
ながらも、塗り始めれば夢中！



## 高寿園短期入所生活介護事業所 (ショートステイ) ～よもやま話～

テレビでは東京は桜が満開と報じています (4/6 現在)。入学式とか始業式とか、始まりの季節を迎えておりますが、ここ高寿園は変わりなく、いつもと変わりなく…。

インフルエンザも流行ることなく、何とかショートステイも閉鎖することなく、無事に桜の季節を迎えられそうです。ご利用者様、ご家族様にもご協力いただきありがとうございました。

さて、高寿園の周りは工事ラッシュ。ぐるっと360度、ブルドーザーやダンプカーとかが動いています。高寿園が出来たばかりの頃は、杉や松、雑木林に囲まれ何もなかったのに、今では事務所から海が見えるという当初からは考えられないパノラマが広がっています。利用者さん達も「なにでぎんだべ」「高寿園も都会になるなあ」と、送迎の車の中で話が広がります。

本当、どうなるんでしょう。昔みたいにおいとまする入居者さんもない(と思う)ので、道路が広くなっても、家がたくさん建っても心配はないと思うのですが…どうでしょう。完成してみないと分かりません。県立高田病院が近くに建つので、交通量が増えるのは確かだと思います。

また、ご面会に来られるご家族、親族等々の皆様。高寿園の周辺は山がなくなった程度で道路はそれ程変わらないのですが、更にその周辺は日々道路状況が変わりますし、ナビゲーションも対応できていないと思います。お気をつけてお越し下さるようお願いいたします。

照会先 高寿園指定短期入所生活介護事業所 ← 高寿園ショートの正式名称です

TEL (代) 0192-55-3700 FAX 0192-55-3701

E-Mail: koujukai@cocoa.ocn.ne.jp

担当 佐々木克夫♂ 熊谷文宏♂ 阿部久美♀ 熊谷百合子♀

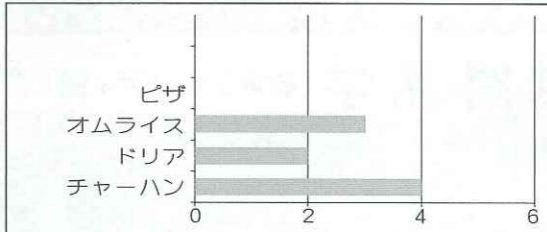
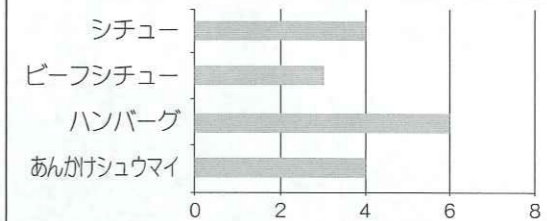
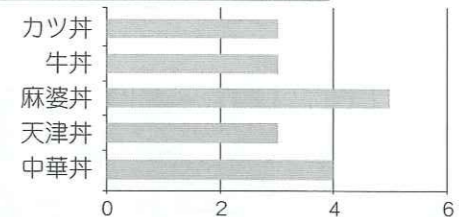
4月から若干メンバー  
がかわりました。  
よろしくお願ひします。

# はまなす

～食からの発信～



高寿園本館・別館3月調査結果の一部です

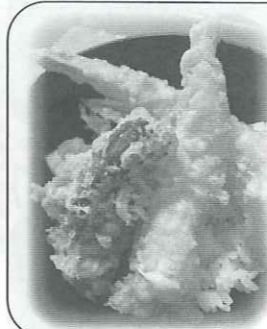


年2回実施の食事嗜好調査を、3月に実施しました。各部署の結果により、ご希望を献立に反映しています。特に、ご意見欄には、「いつも工夫したごはんを出して頂きありがとうございます。美味しくいただいています。」

「おいしい!」とご記入もたくさんいただき、作る側にとっても大きな励みとなっています。

今まで昼食にはだせなかった料理も、技術を磨き、可能な工夫を打ち合わせしています。

みなさまに喜ばれる食事に、調理一同取り組んでいます。



前回、高寿園DSで希望の多かった天丼の登場時には「やったー!」の声もいただきました。



# みずき



医務室だより

☆いつの間にか骨折って何!?☆

早くも各地から桜の便りが聞かれる時期となりました。日増しに寒さも和らぎ日中も温かくなってきましたが、まだまだ朝晩との気温差がありますのでインフルエンザや感染症等にはご注意ください。

今回のみずきは皆さんも病院やテレビCMで「いつの間にか骨折」という言葉を耳にしたことはありませんでしょうか?今回は広く知られるようになってきました骨粗しょう症についてお伝えいたします。

この病気は骨の強度が低下して、骨折しやすくなる病気の事を指します。骨が脆くなることで、つまずいたり、肘をついたり、更にくしゃみやただ椅子に座ったりというちょっとした衝撃でも骨折してしまう病気なのです。まさにいつの間にか骨折というわけですね。

対策としては骨を強くするためには「運動と食事」に気をつけることでなりにくくすることが出来ます。骨は負荷を与えると骨をつくる物質が活性化する性質がありますのでウォーキング等の運動がありますが、無理に行っては骨折をしてしまうこともあり、体の状態にあわせて無理なく行うことが大切です。

食事面では骨が作られるのに必要なカルシウムやビタミンDを摂るよう心掛ける必要があります。カルシウムは乳製品、ビタミンDは魚に多く含まれておりいつもの食事にひと手間加えてみる事で摂りやすくなると思われます。またビタミンDは紫外線を浴びる事で体内でも作られますので適度な日光浴も健康に役立つでしょう。

もちろん骨粗しょう症の治療としては薬物治療が主となります。近年は治療薬と言っても様々な種類が開発されてきていますので、お薬はお医者さんと相談しながら自分にあったものを見つけ、根気よく付き合っていくことが大切となります。

※骨粗しょう症 ホームページ / (iiphone.jp) 参照