高寿園本館

祝100歳!!

100歳おめでとうございます)^o^(

ひな祭り

コロナ感染対策の為ひかみグループ、まつばらグループに分かれてひな祭りを行いました。

風船バレー

ひな祭りの後はみんなで風船バレーをして楽しみました。

高寿園別館

1月

今年も宜しくネ♡

2月

鬼は～そと！福はうち！

3月

祝！100歳＼(^o^)／

はまなす ～食からの発信～

＜令和5年2月の残食量調査結果からの報告＞

食事サービス委員会では、ホーム入所者（本館・別館）の食事の改善に取り組むために、定期的に残食量調査を実施しています。今回は2/15からの一週間にわたって、朝食・昼食・夕食について行いました。当施設では、全員に栄養ケアマネジメントを実施し、個別対応の献立となっています。主食は、ごはん、全粥、粥ゼリー、むすび食、そば、うどん、パンとさまざまに対応しています。副食の形状については、普通食が70％、食べやすくすりつぶし増粘剤で固めた形成食が30％の割合となっています。入居者全員の、喫食率も毎食を介護員が記録入力して把握しています。その状況から、ご本人に確認し、負担の無い分量を調整し、必要栄養量を高栄養食品の補食等で調整しています。

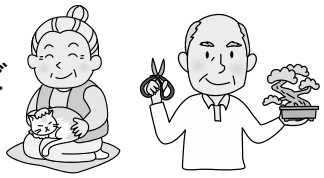
残食率の少ない献立は、下記の表のとおりです。引き続き、今後の食事提供に役立ててまいります。

朝食ベスト１	2/15 水	麦ごはん、白菜豆腐みそ汁、炒り豆腐、キャベツ梅和え、たいみそ	残食率 2.3％
昼食ベスト１	2/17 金	炊き込みごはん、すまし汁、肉じゃが、酢の物、米崎りんごのコンポート	残食率 3.2％
夕食ベスト１	2/20 月	ごはん、じゃがいものみそ汁、マカロニサラダ、しば漬け、＜選択食Ａえびカツ、選択食Ｂたらのゆうあん焼き＞	残食率 4.4％

みずき 医務室だより

☆５月病とストレス☆

よく５月病という言葉を聞くと思います。今回は、その５月病の予防についてお話しします。５月病を予防するためには、ストレスを溜めない事が１番であり、好きなことをしたり、好きなものを食べたりすることでストレスの改善につながります。

また、規則正しい生活を心がけること、同じ境遇の仲間同士で悩みを共有することも予防に効果があります。対策として。

①今ある趣味を続けましょう。
②運動をしましょう。
＊精神的な疲労は運動で肉体的な疲労に変えられると言われています。
③身体のリズムを整えよう
＊パソコン・携帯・テレビのライトによって体内のリズムが崩れることがあります。
④同じ境遇の仲間を探そう。
＊環境や立場が変われば強いストレスを感じることがある。
→　程度の差であれ、周りも同じ様なストレスを抱えているので共有してストレスを発散させましょう。