

東松山市

短期集中型通所型サービス

各曜日の近況報告

火曜日



ご利用者から「最近、調子が悪かった足の方に体重がかけられるようになった」「散歩での腰の痛みが軽減され、前より休まず歩けるようになった」などの良い報告がありました。『取り組みノート』を活用して、ご自宅でも介護予防の体操に頑張ってお取り組んでいらっしゃいます。

水曜日



新たにご利用者が増えました。「元気になったらハッピー体操などに参加できるよう6ヶ月頑張ります」と意気込みを話してくださいました。

しばらくお休みされていた方が再開されました。今後、休まれていた回数分を延長し、取り組んでいきます。

金曜日



ご利用者から「栄養バランスを考えて食事をするので、間食しなくなった」「義歯を使用するようになって、両側の歯でしっかり噛むことができ、力が入るようになった」などの嬉しい声が聞かれています。管理栄養士との調理実習や歯科衛生士による集団での口腔体操も行っています。

職員紹介

令和4年度、新しい職員が加わりました。介護予防担当の職員7名で、頑張っています。よろしくお願いいたします。



【職員の名前】

- ・井口（看護師）
- ・橋本（介護福祉士）
- ・原（作業療法士）
- ・新井（歯科衛生士）
- ・瀬斉（管理栄養士）
- ・長谷部（介護職員）
- ・新井（介護職員）









元気に過ごすためのワンポイントレッスン

毎日の食事で、いろいろな食品をまんべんなく食べ、さまざまな栄養素を過不足なくとることで、健康寿命につながります。ご自身の食事を確認してみませんか？

一週間のうち、表にある食品（10品目）をどのくらい食べていますか？

一品目につき、ほぼ毎日食べている場合は「1点」、そうでない場合は「0点」とし、合計点を出します。

点数が高い人ほど、フレイル（虚弱）になりにくいと言われています。

①肉 	点	⑥緑黄色野菜 	点
②魚介類 	点	⑦海藻類 	点
③卵 	点	⑧いも 	点
④大豆・大豆製品 	点	⑨果物 	点
⑤牛乳 	点	⑩油を使った料理 	点
あなたの点数は？----->			点

主食に加えて表にある10品目を意識して食べ、バランスの良い食事を目指しましょう。

（食事摂取の多様性得点、熊谷修ら、日本公衆衛生学会誌）

【編集後記】

4月に異動となりましたが、新しい環境にも少しずつ慣れてきました。毎日刺激のあるお仕事をさせていただいています。今後も読みやすく参考になる通信を目指してまいります。

（原）

【お問い合わせ】

東松山市総合福祉エリア
短期集中型通所型サービス
担当：井口、原、長谷部
住所：東松山市大字松山 2183
電話：0493 - 22 - 5561