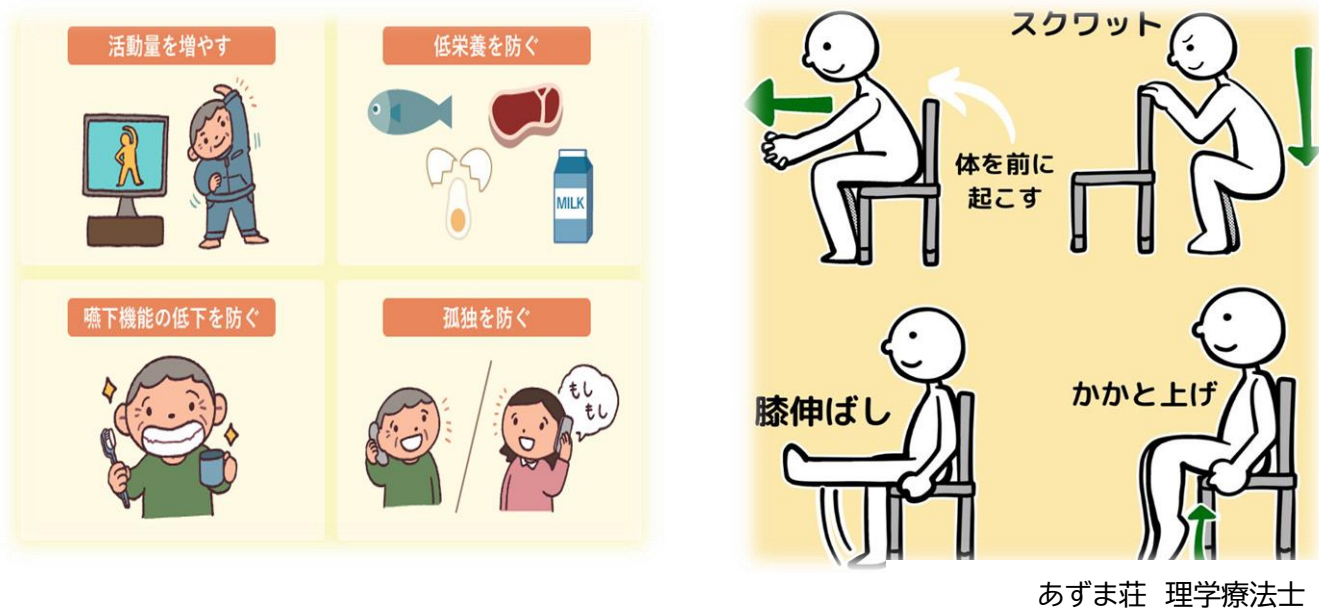


自宅で運動習慣を作り体力低下を防ぎましょう！！

現在は、新型コロナウイルスの影響で外出機会の減少・自宅での活動量低下から運動不足になりがちです。また、他者との関わりも少なくストレスため込みやすくなってしまいます。

今回は、心身ともに健康的な生活を送るための具体例と運動習慣確保のための筋力トレーニングを掲載しています。座って行う運動や、立って行う運動がありますが、軽い運動且つ回数を多く行う方が、より効果的です。簡単にできるものから継続して行えるよう意識してみましょう。とはいえ、一人で運動を継続していくことはとても難しいことだと思います。ご家族や周囲の方を巻き込んで、一緒に運動習慣を作っていきましょう。

新型コロナウイルスが終息した際に元気な身体で外出が出来ますように。



あずま荘へ寄せられたご指摘・ご意見

認知症専門棟でのケア内容について。12月24日8時、ご家族である息子さんから「預かった洗濯物の中に、記名のない、誰のものか分からないズボンが入っていました。コロナ禍で面会が禁止されている中、父の様子も分からないため、職員の方々にすべてお任せしていますが、本人は衣類の管理ができないので職員の方々に管理をしっかりと行って欲しいと思います」とのお話をいただきました。

～ご意見に対する回答～

24日13時過ぎに介護主任から息子さんへ不快な思いとさせてしまったことに対して謝罪しております。

認知症専門棟職員で改めて確認し、今回の無記名のズボンは、あずま荘で貸し出したズボンが入っていたことによるものと判明いたしました。今後、あずま荘からの貸し出す衣類には「あずま荘」と記名し、使用した場合には、その旨ご家族に連絡することで、ご家族が不快な思いをされないよう徹底することといたしました。なお、今回は、苦情申し立てから謝罪までに5時間以上かかってしまったため、今後は、謝罪、原因、防止策をできるだけ早くお伝えできるよう努めてまいります。

あずま荘新聞

桜花爛漫の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のことと存じます。

さて、あずま荘の入所者様や利用者様はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症にかからず、過ごされております。今後も職員一同、荘長の指導の下、感染症対策を行い、新型コロナウイルスなどから、入所者様や利用者様を守ってまいります。

感染症を予防する取り組みについて

現在あずま荘では、利用者様の安全を第一に考え、感染症対策として下記のような取り組みを行っております。

◎顔認証検温システムの導入

各玄関に設置し、職員出退勤時、利用者様ご家族の来荘時、通所リハビリの利用者様のご利用時に検温を行っています。



◎空気清浄機の導入

各フロアに設置し、オゾンによるウイルス除去が出来るよう24時間稼働させ、施設内の空気が清潔に保てるようにしています。



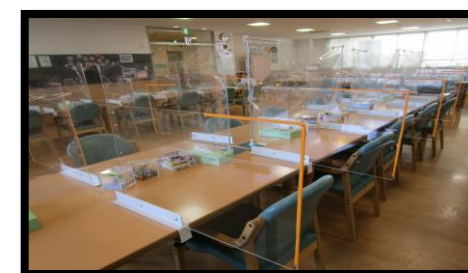
◎フェイスシールドの導入

空気感染や飛沫感染を防ぐ為、常時マスクの着用に加え、利用者様の食事介助や入浴介助、口腔ケア時などフェイスシールドを装着し介助に入っています。



◎アクリル板の導入

通所リハビリでは2月より、咳やくしゃみなどの飛沫防止、感染対策として、食堂ホールのテーブルにアクリル板を設置しました。



その他にも手洗い・うがい、手指消毒を徹底し荘内へのウイルス侵入を防いでいます。あずま荘内での、ご協力をお願い致します。

給食だより

12月誕生日会メニュー
(オムライス)



1月誕生日会メニュー
(海鮮丼)



2月節分行事食メニュー
(巻き寿司)







～日本人の食事摂取基準解説～

日本人の食事摂取基準（2020年版）*1によると、今回の改定でナトリウム（食塩相当量）について、成人の目標量を0.5g/日引き下げられ 男性7.5g未満 女性6.5g未満 目的としては、若いうちからの生活習慣病予防を推進するという観点からこのような改定になりました。ちなみに食塩相当量は改定ごとに引き下げられており、2010年版では男性9.0g未満 女性は7.5g未満でした。

このような内容を踏まえて、下記のような食生活を意識して取り入れていただき、健康で元気に長生きしましょう。

*1 健康増進法に基づき、国民の健康の保持・増進を図る上で摂取することが望ましいエネルギー及び栄養素の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年毎に改正

 <p>新鮮な食材を用いる 食材の持ち味で薄味の調理</p>	 <p>香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる</p>	 <p>低塩の調味料を使う 酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う</p>
 <p>貝だくさんのみそ汁とする 同じ味付けでも減塩できる</p>	 <p>外食や加工食品を控える 目に見えない食塩が隠れている</p>	 <p>漬け物は控える 浅漬けにして、できれば少量に</p>
 <p>むやみに調味料を使わない 味付けを確かめて使う</p>	 <p>めん類の汁は残す 全部残せば2～3g減塩できる</p>	

あずま荘 管理栄養士

行事報告

一般棟

12月 クリスマス会

職員がサンタやトナカイになりきり登場。皆さんと一緒にクリスマスの歌を歌いました。利用者様にはプレゼントもお配りし、皆さんとても喜ばれていました。



一般棟

1月 福笑い

職員手づくり福笑いで、利用者様に正月ならではの気分を味わって頂きました。目隠しを外して完成した顔を見て、利用者様方は大笑いでした。



認知症専門棟

12月 クリスマス会

サンタに扮した職員がスポンジの生地に生クリームを塗りイチゴやチョコを添えたケーキを作りました。利用者様もそれぞれ思い思いのケーキを作り、その工程を楽しみ美味しくケーキを頂きました。



通所リハビリ

2月 節分

今年は124年振りに2/2が節分となりました。体操を終え、ホールで待っていると、突然、鬼に扮した職員が現れました。同時に利用者の皆さんは、「鬼は一外」「福は一内」と一斉に鬼に向かって豆を投げられている楽しそうな姿がみられていました。



ご寄付を賜りました

10万円（令和2年12月入所利用者ご家族様より）
ご寄付をいただき大変ありがとうございました。
職員一同、心より御礼申し上げます。

