

# 悠悠だより

平成23年 10月号

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたがいかがお過ごしでしょうか。  
10月7日にデイ、16日に入所の運動会を行いますのでご家族の皆様もぜひ応援にお越し下さい。  
これから朝夕冷えてまいりますので、体にはくれぐれもお気をつけください。

## ～今月の行事予定～

- 10/5(水) 音楽療法
- 10/16(日) 入所 運動会
- 10/22(土) Dogボランティアクラブ 様 慰問

## ～デイ予定～

- 10/7(金) デイ 運動会
- 10/24(月) 化粧療法
  - <工作> ちぎり絵
  - <ゲーム> 魚釣りゲーム
  - <俳句(兼題)> 体育の日、立冬



### リバーサイド悠悠ご利用の皆様へ

紛失防止のため、持ち物は全てに記名していただきますようお願いいたします。  
無記名の場合、万が一紛失されても、当施設では責任を負いかねますのでご承知ください。

### 入所者ご家族様へ

衣替えの季節となりました。冬物の衣類との交換をお願いいたします。

## ビタミンとは??①

### ビタミンとは・・・

3大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質)の働きを助ける栄養素です。ほんのわずかな量で機能するため、微量栄養素とも言われます。体内で合成できるものもありますが、基本的には食事に取り入れます。ビタミンは多すぎても、また少なすぎてもうまく機能しません。通常の食生活では、過不足の心配はあまりありませんが、ビタミン剤などを利用すると、簡単に大量のビタミンが摂れてしまうため、注意が必要です。なかでも、脂溶性(油によく溶ける)ビタミン(ビタミンA、E、D、K)特にビタミンA、Dは摂りすぎると頭痛、吐き気などの副作用が出る場合がありますので、注意しましょう。水溶性(水によく溶ける)ビタミンは、多くとっても尿などに排泄されます。ビタミンを上手にとって丈夫な体を作りましょう。

### がん予防とストレスを解消するビタミン!!!



#### <ビタミンCを含む野菜は調理法に気を配って!!>

メラニン色素ができるのを抑えたり、コラーゲンを作るのに役立つビタミンです。毛細血管を強くする働きもあります。シミ・そばかすが気になる人、タバコをよく吸う人、歯ぐきから血の出やすい人はぜひ上手に摂りましょう! 特に、**緑黄色野菜(ブロッコリー・ほうれん草など)・果物・緑茶**などに多く含まれています。ビタミンCは特に壊れやすいので、調理の際には、**長時間水に漬けない様に!ヘタや皮つきのまま洗う!!加熱時間を短くする!!!**などの注意をしましょう。また、買い置きをせず、**新鮮なうちに使い切る**ように。保存時は、切り口が空気に触れない様な工夫を。サラダや大根おろしなど生で食べる時は、直前に用意をしましょう。

【管理栄養士 宮崎】

## 【認知症短期集中リハビリテーション ～その1～】

今回は現在当施設で行っている「認知症短期集中リハビリテーション」について説明させていただきます。当施設で対象となる利用者様は、

- ①新規で入所し、サービスを利用して3カ月以内の利用者様
- ②認知症の検査の結果、5点～25点と判断された利用者様です。

(この検査の点数により重度～軽度の認知症と判断されます。)

この2点を満たしていれば対象となりますが、当然ご家族様の同意がなくては行いません。同意を頂ければ医師の指示のもと理学療法士が担当させていただきます。

また、対象外の利用者様には脳トレや計算問題など、認知症予防に効果があると言われているトレーニングを実施しているのでご安心ください。今回はスペースの関係上、説明だけになってしまい申し訳ありませんが次号には具体的な方法について説明させていただきます。



【理学療法士 山田】

### 施設内研修

今回は車イス介助についての研修会を行いました。まず危険な事例で行い、その後、グループに別れどこが悪いのか話し合い、正しい介助方法を実践しました。



### 優秀賞俳句紹介

悠悠の前の土手に ユリ一輪 和田章子	盆おどり くもの子散らすジと にわか雨 吉田芳子	ボケットの指で教えて 買う夜店 加藤國一
--------------------------	-----------------------------------	----------------------------

今月の俳句、優秀賞はこの3作品が選ばれました。優秀賞の投票はどなたでもしていただけます。展示してある俳句で気に入ったものがありましたら職員にお声がけいただき、是非投票して下さい。



### 敬老会

9月14日(水)に敬老会を開催しました。『さくら会』7名の方に慰問に来ていただき、大正琴の演奏や踊りなどを鑑賞しました。その後、皆で童謡や歌謡曲を一緒に歌い、楽しい時間を過ごされました。最後に悠悠より、各階代表の方へプレゼントを手渡しました。

医療法人社団実践会  
 介護老人保健施設

## リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712  
 ☎ (0575) 23-6500 (代)  
 FAX (0575) 21-0488