



ゆうあい

令和5年 7月号
 老人保健施設友愛トピア
 〒510-1232
 三重郡菟野町大字宿野371

暑中お見舞い申し上げます。

今年は5月に台風が早くも発生し、梅雨入りとなってしまいました。そして梅雨明け後の本格的な暑さがやってくる前にこの時期からの体調管理が大切です。無理せずできる範囲で暑さに負けない体を作りましょう。もちろんこまめな水分補給も忘れないでくださいね。



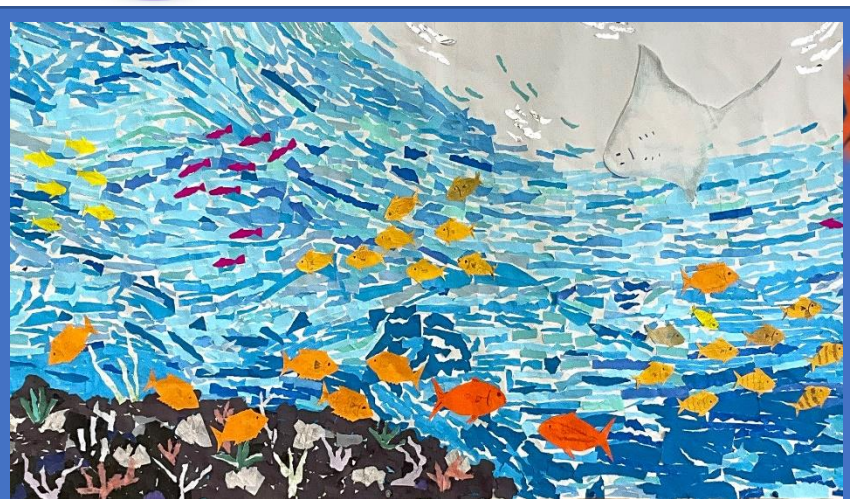
【4月】竹の子

おいそな竹の子がはえました！
 春はお昼に竹の子ご飯も頂きました。



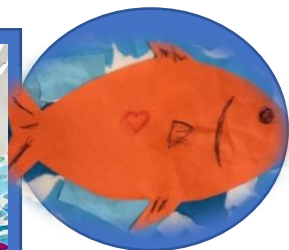
【5月】紫陽花とてるてる坊主

友愛トピアの玄関前の花壇もピンクやブルーの紫陽花が満開です。皆さま個性のあるかわいいてるてる坊主の作品ができました。



【6月】海

きれいな海の中をいろんな魚が楽しそうに泳いでいます🐟。海の中に行きたいです♪



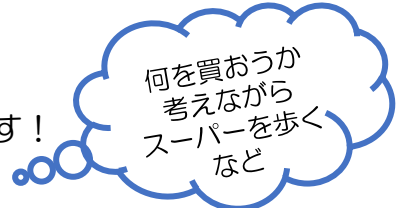
よ〜く見ると🐟ハート♥柄の魚が泳いでいました！！ 見つけたときすごくハッピーな気持ちになりました😊「幸運が訪れる予感☆😊」皆様にも幸運が訪れますように🌟🐟🌟

《リハビリテーションより》

2つのことを同時にできますか？

生活の中で2重課題（デュアルタスク）を様々な場面で行っています！

転倒予防にはバランスや筋力だけでなく、何か考え事をしながら移動するといった、『注意を分散する能力』も重要です。



【デュアルタスクとは？】

運動の課題

認知の課題

デュアルタスク



歩く、足踏する など

計算、しりとり など

歩きながらしりとりをする

歩行中に話しかけられると立ち止まってしまう高齢者は、6か月以内に**転倒する可能性**がある

引用) 理学療法科学 2009 論文

＜トレーニング例＞

- ・椅子に座って足踏みしながら、都道府県をたくさん言う。
 - ・歩きながら、⑦のつく言葉を言う。
- ※安全に気をつけて行いましょう。

転倒を防ぎ、元気に生活していきましょう♪

《栄養課より》

盛岡三大面
じゃじゃ麺!



- 6月3日 (土)
- ・じゃじゃ麺
 - 添) きゅうり、紅生姜
 - ・豆腐チャンプル
 - ・塩だれキャベツ
 - ・バナナ



ビタミンB1が豊富なポーク!



- 6月6日 (水)
- ・豚丼
 - ・キャベツの塩昆布和え
 - ・キウイフルーツ
 - ・赤だし (なめこ・みつば)



これからの季節は

食中毒に気をつけよう



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

<https://www.mhlw.go.jp/content/11130500/point0709.pdf>

3原則		
<h3>つけない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 手洗い・手袋の着用 ● 器具を使い分ける ● 清潔な調理器具を使用する <p>肉や魚介類は専用の容器に入れましょう!</p>	<h3>ふやさない</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 低温で保存する ● 詰め込みすぎない(7割程度) <p>冷蔵庫 10℃以下</p> <p>冷凍室 -15℃以下</p> <p>作ったら早めに食べましょう!</p>	<h3>やっつける</h3> <ul style="list-style-type: none"> ● 中心部まで十分加熱 ● 器具の消毒 <p>85~90℃ 90秒間以上</p> <p>消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です!</p>

《お知らせ》

事務所より大切なお知らせです。

8月1日付で、**介護保険負担割合証**が新しくなります。ご自宅に届きましたら、事務所窓口までご提示お願いいたします。

通所リハビリお休み：8月15日 (火)

《施設概要》

- ◇入所 定員 100名
 - ◇通所リハビリテーション 定員 40名
 - ◇訪問リハビリテーション 定員 8名
- ※ご入所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーションのご相談は、相談員にご連絡ください。

TEL.059-394-4000 FAX.059-394-4010

