

コミ美だより

第154号

平成27年2月6日

コミュニティホーム美咲ホームページ：<http://www.keijinkai.com/c-bibai/>

全国的に猛威を振るっているインフルエンザがとうとうコミ美にも猛威を振るいました。13日からは感染拡大を防ぐために面会をご遠慮いただきました。大変ご不便をお掛けし、申し訳ありませんでした。また、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も感染症対策でご協力いただくことがありますのでその際にはよろしくお願い致します。



通所ご利用者の方への感染を防ぐために、写真の通り壁を設けました。通所ご利用者の方にもご迷惑をおかけしました。申し訳ありませんでした。

インフルエンザ 猛威を振りましました



食事と健康

佐藤管理栄養士の

ひとくちメモ



テーマ ～冬脱水と食事～

冬は暖房機の使用や空気の乾燥により、不感蒸泄（呼吸や粘膜、皮膚から蒸散する水分、発汗は含まない）が増え、知らない間に脱水症前段階（水と電解質の不足）になってしまうことがあります。夏の脱水の多くは急激な発汗が原因となるため、水分等の補給は意識しやすいのですが、冬の脱水はゆっくりと水分が失われるため状態に気付かず、そのまま過ごしてしまうケースが増加します。脱水予防を考えた時、まず基本となるのは、規則正しい食生活です。食事から摂取できる水分量は意外に多く、食品の重量割合からみても、おおよそ、米飯60%、お粥80%、野菜類85%、果物は80～90%、魚類65～80%、食肉類50～70%は水分なのです。しっかり食事を摂取し、そのうえで適度な水分を補給することが、冬脱水の予防となります。



壁画 & 創作品



ステージの壁画とティフロアの天井に飾りつけられている創作品です。お正月をイメージした作品となっております♪



知っていますか？ 振り替え利用！

通所では、通院やご家庭の用事、体調不良等でお休みとなった場合に、お休みした分を振り替えて他の曜日にご利用いただけます。

入浴やリハビリの回数を維持することで楽しく元気に過ごしましょう！

詳しくは通所職員まで

介護保険証について

入所者の方の介護保険証の更新は施設で代行申請させていただいており、新しい介護保険証は施設に郵送される予定となっております。

認定調査の立会い希望のご家族や施設に介護保険証が送られることに関して不都合がございましたら、お早めにご連絡下さい。

