

ぼちぼちだより



第157号



合同会社 HEIBON LIFE 〒7420002 柳井市山根 6-17

HEIBON LIFE LLC

検索

地域密着型デイサービス 山根宅老所ぼちぼち 0820-25-3911

ひらもと介護保険相談所・ひらもと障害者支援事業所 0820-23-1905



「褥瘡(じよくそう)になる前に。(R7.10.7 記事)」

皆さんは「褥瘡」いわゆる「床ずれ」をご存じでしょうか。長くベッドで過ごしたり、栄養状態が低下したりすると、骨が当たる部分の皮膚が赤くなったり、めくれたりすることがあります。軽いうちは軟膏や保護剤で改善しますが、悪化すると治りにくくなり、介護する側の負担も大きくなってしまいます。



褥瘡は、病気と同じく予防が大切です。私たち「ぼちぼち」では、日々の生活の中で皮膚の様子や食事量、体重の変化に注意しています。栄養が不足すると皮膚や組織の抵抗力が落ち、褥瘡がでやすくなり、治りにくくなります。

気になることがあれば、早めにかかりつけの先生に相談しましょう。必要に応じ、栄養補助食品「エンシュア」等が処方されることもあります。褥瘡予防の基本は、栄養・睡眠・運動のバランスです。しっかり食べて、よく眠り、体を動かすことを心がけ、みなさんと一緒に健康的な毎日を過ごしていきましょう。

相談員の河上です。

先月、健康診断があり、思わず愕然、改めて健康管理の大切さを痛感しました。

毎朝、散歩を続けておられるご利用者さん、とても真面目な方で、毎月のように体重や体調に良い結果が出ており、「あんたもやってみんさい」と声をかけていただきました。

気候も良くなってまいりましたので、私自身も運動を再開しようと心に誓ったところです。

インフルエンザ予防接種のお願い 予防接種は感染予防に効果があります。ご利用者様ご家族様におかれましても、積極的な接種の検討をいただけますようお願いいたします。

利用料お支払い時のお願い 「小銭が出ないようご準備」「封筒のテープ留め」「請求書は封筒に同封しない」「(連絡袋をお持ちの方は)封筒を袋の中へ」など、ご協力いただけると大変助かります。

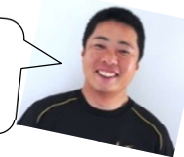
紙袋のご寄付のお願い 自宅に眠っている紙袋ありませんか？ ぼちぼちではゴミ袋などいろいろな用途に活躍するアイテム。サイズや柄は問いません。ご協力いただけると幸いです。

年末年始のお休みについて

12月30日(火)～1月4日(日)を休業。

新年は1月5日(月)より通常営業いたします。

ご理解とご協力、心より
お願い申し上げます♪



御飯 かぼちゃシチュー

茄子の味噌炒め きゅうりの塩昆布和え
豆腐のたまごスープ 水羊羹



ぼちぼち、今月のお昼ごはん(日々、愛情込めて作っております!)



御飯 肉豆腐 卵の花
なすのそうめん汁 水羊羹



ひじき御飯 キャベツと豆腐の卵炒め
ポテトサラダ 山芋の味噌汁
バナナヨーグルト



御飯 煮込みハンバーグ
かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁 梨