

きたじま居宅だより

令和4年
新春号

発行所：きたじま指定居宅介護支援事業所

連絡先：088-698-1270

管理者：吉田 和代

新年あけましておめでとうございます。

今年は「リモートワーク」や「3密」など多くの新しい言葉が生まれましたね。新しい生活スタイルのマスク生活にも、慣れてきた頃ではないでしょうか。皆様にとりまして、この新たな年がより良き年でありますようお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

介護保険トピックス

利用者様にあったデイサービスを探しましょう。

デイサービスはたくさんあります。各デイサービスにも**特色**があります。**行事**も色々。

例えば…

「足腰が不安だから、普通の浴槽は怖い。」

⇒ 機械浴のあるデイサービスはいかがでしょう。

「自分で選んで買い物する機会が減った。」

⇒ 移動販売車が来ている事業所はどうですか？

「長い時間デイサービスに通うのは体力が…」

⇒ 半日のデイサービスや早めの送迎対応ができる事業所もあります。

「リハビリもしっかりやりたい！！」

⇒ リハビリ特化型デイサービスをご紹介します。



などなど。利用者様のご希望に合うデイサービスを一緒に考えます。
デイサービスだから…お風呂に入らなければいけない？リハビリしないといけない？
そんなことはありませんよ。利用者様、家族様のご希望やご要望を伺い、
理想に沿うようにします。



気軽にご相談ください。

ケアマネージャー

この言葉って何？

レスパイト

レスパイトとは本来、「小休止」の意味を持つ言葉です。

「レスパイトケア」は介護を行っている人を一時的に解放し、休みをとってもらう支援です。

施設でショートステイ、レスパイト目的で入院できる病院もあります。

介護で体調をくずす前に、ケアマネにご相談ください。



レシピ

大根ときゅうりのスタミナサラダ

【材料】(4人分) 大根 (4cm) きゅうり (1本) 塩 (小さじ1) かつおぶし (1~2パック)

【調味料A】 しょうゆ (大さじ2) ごま油 (大さじ1) 砂糖 (大さじ1/2)

ニンニクチューブ (10cm)

【作り方】

- ①大根は皮を剥き1cm幅の拍子切りにし、きゅうりは4cm幅に切り、さらに4等分する。
- ②ボウルに①を入れ、塩を振り入れ全体を混ぜ、5分置く。出た水分を絞り、さらにキッチンペーパーで水分を取る。
- ③調味料Aを混ぜて②によく和える。少し時間を置き、さらに混ぜる。
- ④全体に馴染んだらかつおぶしを入れ全体を混ぜ、器に盛り完成。



- ★血糖値を下げる大根の効能：1.血糖値を下げるアミラーゼの効能
2.血糖値を下げるビタミンC
3.大根おろしだけが持つイソチオシアネート効能

※アミラーゼは加熱に弱いので、大根の調理方法には注意が必要です。



紹介

★通所介護 デイフィットネスセンターきたじま★

通所介護デイフィットネスセンターきたじまは、リハビリに特化した約3時間のデイサービスです。レッドコード(上肢・体幹の筋力訓練)やマシントレーニング、脳トレーニング、個別リハビリなどを行っております。外出機会を増やしたい方、もっと元気になりたい方、私たちと一緒に運動してみませんか？体験利用も可能ですので、ぜひご連絡ください。

11月21日より施設長として佐坂(理学療法士)、副施設長として東野(作業療法士)が就任致しました。今まで以上にリハビリに特化したサービスが提供できるよう、スタッフ一同頑張っております。

お問い合わせ先 088-677-3886(佐坂・大西)



副施設長
(東野)

施設長
(佐坂)

