

白寿荘だより

2022年10月発行
社会福祉法人白十字会
特別養護老人ホーム白寿荘
〒314-0134
茨城県神栖市賀2148-112
TEL 0299-92-7443
FAX 0299-92-8910



敬老の日

大正11年11月16日生の高橋様が今年100歳を迎えられ、内閣総理大臣や県、市から表彰されました。百寿おめでとございます。これからもずっと元気でお過ごし下さい。



新入職員紹介



介護員

大塩 孝之 (おおしお たかゆき)

(令和 4年 7月29日入職)



7月29日に入職、雪ユニットに配属になりました大塩孝之です。入居者の皆様がその方らしい生活が送れるように日々精進していきますので、ご指導の程、よろしくお願いいたします。

栄養士からひとこと

管理栄養士 西本 茜

フレイル予防の食事！

皆さんは「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？フレイルとは、加齢に伴い筋力や認知能力・社会性など「心の活力」が低下した状態を指します。フレイルは介護リスクを高めるので、フレイルを予防することはとても大切です。



～オーラルフレイル予防～

食事を食べるには、口の機能がとても大切です。口の機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルにより、咀嚼・嚥下の機能が低下し、食べられる物に偏りが出て栄養状態に悪影響を与えます。口の機能を低下させないために「食事をよく噛む」「会話を増やす」「表情を豊かにする」を心掛けましょう。

【フレイルを予防する食事のポイント】たんぱく質をプラスワン！



～フレイル予防の食事～

フレイルを予防するには、さまざまな食材をバランスよく食べることが大切です。バランスよく食べることで「糖質」「脂質」「タンパク質」の3大栄養素をバランスよく摂取することが出来ます。その中でも高齢者に不足しやすいのが「タンパク質」です。また、「タンパク質」は高齢になると消化吸収率が低下するので、より意識して摂取してほしい栄養素です。

ご挨拶

施設長 田中 健



新型コロナウイルス感染症の第7波で白寿荘でも多大な影響を受けました。八月二十一日に介護員に感染者が確認され、九月十三日に最後の陽性者が出てその後は出ていなく収束を迎えました。その間、合計で入居者8名、職員7名陽性者が出てしまい、入居者様、ご家族の皆様には多大なご迷惑をお掛けいたしました。今回の件は職員一同、感染の不安の中、手探りでご入居者様の介護を一生懸命行っておりまして、長期に渡ってしまいました。収束までは長期に渡ってしまいました。心よりお詫びいたします。申し訳ございませんでした。新型コロナウイルス感染症の対策をしても市中で職員が感染してしまふ事は今後も避けられることは困難であります。今後はもっと感染症予防対策を強化して参りますが、コロナ禍に対するご家族のご理解頂きますようお願いいたします。さて、先日「敬老の日」を迎えました。茨城県内で百歳以上の高齢者は今月の十五日の時点を千八百三十一人で、去年より百三十八人増えて、記録が残る平成9年以降最も多くなっています。このうち女性が千六百二十二名、男性が二百九人で、女性がおよそ八十九%を占めています。ご入居者様も女性が多いわけですね。百歳以上の高齢者の方は寿命も長くなっています。百歳以上の方の利用者は皆様も元気で百歳を目指してコロナに負けずに過ごしていきましょう。

お知らせ

～入居者のご家族の皆様へ～

寒くなってまいりましたので衣替えを行っております。お忙しいとは思いますが、衣替えのお済でない方は、お持ちいただけますようご協力よろしくお願いいたします。

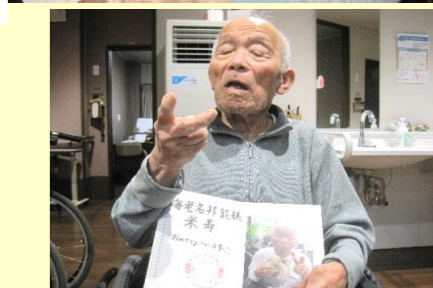
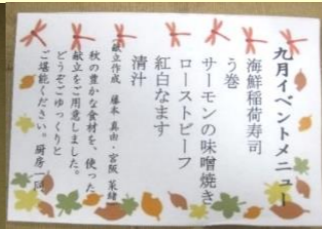


編集後記

今年の夏はコロナ感染者が出てしまい収束と共に長い夏も終わったように思います。皆様には色々ご心配お迷惑をおかけしました。引き続き、予防対策をしながら、少しずつですが日常を取り戻しております。9月には敬老会を行い、100歳を迎えられる方をお祝いする事ができました。誠にありがとうございます！！これからもお元気でいつまでも長生きしてください。伯耆



7/28と8/10にかき氷イベントを行いました。暑い夏に冷たいかき氷はしみますね~(´▽`)



一部ですが敬老会を行いました。今回は赤いクリームソーダでお祝いです。皆様美味しそうに召し上がっておられ、素敵な笑顔が見られました

