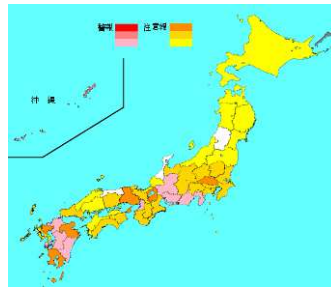




● インフルエンザ

静岡県は警報レベル

国立感染症研究所の報告では1月22日時点で、静岡県のインフルエンザの流行レベルは警報レベルとなっています。春先まで落ち着くことには注意が必要です。



東海地区と九州で警報が発生しています。(ピンク色)
※国立感染症研究所

■改めて確認

ワクチンを接種したからといってインフルエンザにかからない訳ではありません。
・感染しにくくなる
・感染しても軽症ですむ
・疲れていたりすると普通に感染することもある。
というのが正しい認識です。ワクチンを接種したのに、A型とB型の2回感染して大変だった。という話もありました。ワクチン+普段の予防活動で回避していくしかありません。

せん。ワクチンは効果が出るまでに2週間程度かかり、その効果は5ヶ月程度です。これから接種でも意味があると思います。
・感染しない努力
・感染を広めない努力
の両方で家庭や地域での安心を築いていきましょう。

■認知症ケア専門士

先般、認知症ケア専門士の合格発表があり4名が合格しました。資格が全てではありませんが、認知症ケアを事業所全体で取り組んでいくひとつの証として、スタッフへも取得を奨励しています。(受験費用/交通費支給)

この資格は更新制となつていきますので、継続的に研修や勉強会へ参加しなければ登録が抹消されてしまうものです。資格に安住することなく学び続け、レベルアップをしていきたいと考えています。
ふじしろ…2名
若芝…2名
の配置となっております。



日本認知症ケア学会認定
認知症ケア専門士

■1月あれこれ

▽初詣外出

年明けは大社さんにお参りしないと始まりません。お参りのあとはおいしいものをいただいたり、お買い物をしたりしてお楽しみいただきました。



今年一年皆様が元気に過ごせますように

▽正月遊び・回想法

お正月遊びを皮切りに「お正月の過ごし方」等をテーマに回想を行いました。ゆっくりした時間の中でお互いの体験・思い出に耳を傾けます。

▽手作りおまんじゅう

若芝は毎日手作りおやつをお出ししています。利用者様にお手伝いいただきながら手作りにこだわっています。



福笑い・すごろく・運の試しみましょう!!



生地をこねて、丸める! 真剣です。

◆2月以降のお休み情報

| | | |
|----|--------|------------------------------------|
| 2月 | 11日(火) | 祝日ですが通常営業 |
| 3月 | 21日(金) | 祝日ですが通常営業 |
| 4月 | 29日(火) | 祝日ですが通常営業 GWの詳細は別途ご連絡させていただきます。 |

◆ご利用可能情報

お気軽にご相談ください。

デイサービス若芝(小規模対応型通所介護)

住所: 三島市芝本町11-32

(三島信用金庫 本店営業部裏手)

電話: 055-983-0808 (渡部(わたなべ))

定員: 10名

営業: 月~土 (曜日曜・祝日・年末年始)

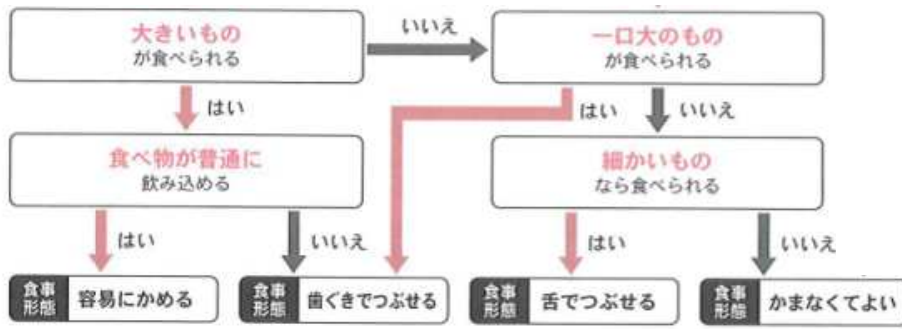
サービス提供時間: 9:15~16:30

<ふじしろ/若芝 デイグループ>

職員: 介護福祉士7名、認知症ケア専門士4名、
看護師2名、社会福祉士3名、ケアマネ2名

<http://www.com-work.jp/>

(参考) 噛む力と食事形態



情報誌「月刊デイ」に、食事形態に関する情報が掲載されていましたので、参考までに掲載したいと思います。

● 食事形態について かたさの目安

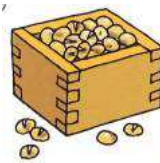
| 食事形態 | | 容易にかめる | 歯ぐきでつぶせる | 舌でつぶせる | かまなくてよい |
|--|--------------|---------------------|--------------------------|---------------------|---------------------|
| かむ力の目安 | | かたいものや大きいものはやや食べづらい | かたいものや大きいものは食べづらい | 細かくてやわらかければ食べられる | 固形物は小さくても食べづらい |
| 飲み込む力の目安 | | 普通に飲み込める | かたいものや大きいものは飲み込みづらいことがある | 水やお茶が飲み込みづらいことがある | 水やお茶が飲み込みづらい |
| かたさの 目安 <small>※食品のメニュー例</small> | ごはん | ごはん～やわらかごはん | やわらかごはん～全粥 | 全粥 | ペースト粥 |
| | 魚 | 焼き魚 | 煮魚 | 魚のほぐし煮 (とろみあんかけ) | 白身魚のうらごし |
| | 卵 | 厚焼き卵 | だし巻き卵 | スクランブルエッグ | やわらかい茶わん蒸し (具なし) |
| | 調理例 (ごはん) | | | | |

ねぎ
奈良時代に中国から渡来した薬用野菜です。白い部分にはビタミンC、緑の葉の部分にはカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが豊富。香り成分のアリシンは、血行促進、疲労回復、殺菌などの効果と働きがあり、風邪予防や喉の痛みの緩和に役立ちます。



旬をいただく

食の豆知識
豆まきはなぜ煎り豆
豆まきの大豆は煎り豆。それは「魔の目を射る」という語呂合わせもあるとか。また後には自分の数え年分(その年の満年齢+1個)の豆を食べます。



おうちで手づくり

味噌づくり

冬からの寒暖の変化が、味噌の発酵熟成を助けてくれます。初めてでもまず失敗はありません。夏を越えて、涼しくなった秋から食べられるようになります。
※参考：海の精クラブ
<http://www.uminosei.com/ryohri/>



食養生
花粉症
アレルギー源となる肉や乳製品など高たんぱく・高脂肪食品を減らして、不足しがちなミネラルを補いましょう。穀物と野菜中心の伝統食にして、調理にはニガリ成分の含まれた伝統海塩を使えば、アレルギー体質改善にきつと役立ちます。

