

# あおやま通信

気象庁の発表によると 6 月 3 日に中国地方は梅雨入りとなりました。現時点での予測では梅雨明けは 7 月中旬頃の様です。この時期は利用者の方々も話の話題が天気の悪さばかりになっておりますが、少しでも明るい話題をお届けできればと職員一同思っております。

## 施設内研修～体位交換・オムツ体験～

当施設で行われている月に一度の研修会ですが、今回は普段我々が行っている事が高齢者の方にはどのように感じられているかを実感するという目的のもと体位交換とオムツ交換を職員が実際に体験すると同時に、自分のやり方に間違いがないか、もっと良い方法があるのではというのを検討する事となりました。



↓装着後↓



自分が高齢者になったつもりで…

思ったよりも締め付けられる感じがする!?

横に寝るときに好ましい姿勢を模索中



皆で高齢者の体形に合わせたやり方を検討中!

枕のあて方で微妙に変化する事を体感中



オムツ体験は開設時の研修で行って以来という事もあり、職員も普段の自分のやり方を振り返る良い機会となりました。

## ～栄養課より～

6 月の旬の食材は、ピーマン、おくら、きゅうり、梅、キウイフルーツなどがあります。

### <豆知識>

ピーマンはビタミン C を多く含みます。特にパプリカは、品種は同じですが、ピーマンを完熟させたものなので、太陽の恵みをたっぷり受け甘みが増し、カロテンもビタミン C もピーマンよりも豊富です。また、ピーマンのビタミン C は壊れにくいので、加熱して食べてもビタミン C やカロテンをしっかり補給することができます。ビタミン C はコラーゲンの生成を助け、張りのある肌を作り、メラニンの代謝を促進し、シミの予防も行います。また、ピーマンの青臭さの原因のピラジンは血をさらさらに保つ作用があり、脳梗塞や心筋梗塞、高血圧の予防や治療にも有効です。

## 🎵 ボランティア演奏 🎵

ジャズサクソ奏者であり、ミジコ研究家(?)としても著名な坂田 明 氏によるサプライズ・サクソ演奏会が開かれました。利用者の方々にとっても、職員にとっても大変貴重な経験をさせていただきました。



## お知らせ

日に日に気温も高くなり暖かくなってきました。ご家族の皆様には、冬物と夏物の衣類の交換をお願い致します。

### ～行事のご案内～

8 月 3 日 (日) 13:30～15:30 の日程で夏祭りを行う予定です。詳しい内容につきましては、来月ご案内させていただきます。