

社会医療法人 福島厚生会

介護老人保健施設 ホリスティカ かまた



# 老健 かまた だより

生命の尊厳  
 利用者様の権利の遵守  
 人間愛・奉仕そして感謝



## バレンタインまつり

2月17日（水）各棟でバレンタインまつりを行いました。  
 今回は利用者様にチョコレートフォンデュを召し上がって頂きました。  
 フルーツ等にチョコレートを自分好みにつけて召し上がる姿が見られ初めてのチョコレートフォンデュは大成功になりました。



\*フルーツ（いちご・バナナ・パイナップル）  
 \*バームクーヘン \*リッツ  
 にチョコレートや生クリームをつけて  
 召し上がって頂きました。



## 旬の野菜 ～春菊～



11月から3月が旬の春菊。  
 カロテンを多く含み、喉や肺などを守る働きがあります。  
 カルシウム、マグネシウムなどのミネラルは骨を丈夫にし、  
 カリウムは高血圧予防に効果的です。  
 新鮮な春菊ほど香りが豊かですので、お早めにご賞味下さい。  
 おひたしや鍋物、サラダにもどうぞ。



## 高齢者の歯を守る歯みがき～厚生会クリニック歯科～

むし歯や歯周病にならないために歯磨きはとても重要です。誰にとっても大切な歯は、できるだけ自分の歯を大切にできるほうが良いと思います。

歯磨きの常識とされている「1日3回、食後3分以内に3分間磨く」という言葉。効果的で実践している方も多いと思います。しかし、近年の歯科医の見解として歯磨きをするタイミングは「食後30分から1時間の間が望ましい」と考えられています。食後は口腔内が酸性に傾き、すぐに歯磨きを行うことで歯の表面のカルシウムが溶け出してしまいます。食後30分程で口腔内が中和されるので、そこから磨くのがおすすめです。

1日3回磨くことが難しい人は、朝と夜の2回でも大丈夫ですが、特に夜の歯磨きを入念に行って、就寝中の細菌の繁殖を抑えましょう。今日から正しい歯磨きを実践して下さい。



## 感染情報

**日頃の感染対策にご協力ありがとうございます。**今年の冬も皆さまのご協力を得て、老健内でインフルエンザやノロウイルスの発生件数は0件でした。

この冬は寒暖の差が激しく体調管理の難しい陽気が続きますが、利用者様はもちろん職員も体調管理をしっかり行い感染対策を行っております。

**引き続きご家族様には面会制限や、来所時の手洗い、うがい、マスク着用のご理解とご協力をお願いいたします。**

## 行事予定

### 3月16日：お花祭り

寒さを感じる毎日ですが、暦の上では春ですね。心が晴れやかに綺麗な花が咲く暖かい春を迎える準備をしましょう。

### 4月20日：お花見

昨年は雨が降る日にお花見会が行われました。今年は快晴な日にお花見会が行えるといいですね。



## 編集後記

社会医療法人 福島厚生会  
介護老人保健施設 ホリスティカかまた

〒960-0102

福島市鎌田字門丈壇4番1

TEL：024-552-5111（代）

Fax：024-552-5676

URL：

<http://www.holistica-kamata.jp/>

最近、仕事中に左肘が痛くなってしまいました。自分では、無理をしていたつもりはなかったのですが、ある利用者様から「無理しんなよ。あんた仕事にこらんにくったら寂しいからない」と気遣いの言葉を頂きました。私を必要として下さっていた事にとっても感激しました。これからも必要とされる介護職員でいたいです。高橋（里）