

健康

＋ストレス解消出来ていますか?＋

世界的に影響を及ぼしている新型コロナ感染症も3年目にはいり、社会経済活動を維持し行動制限緩和の動きが行われるなか、地域で暮らす生活者や福祉の現場ではさまざまな要因によるストレスが溜まっていると思われます。ストレスとは「外的環境の変化やプレッシャーなどの力が加わったことで起こるダメージのこと」と言われていますが、ストレスを感じるとイライラしたり易怒的・憂鬱となる精神的な症状や、食欲減退・暴飲暴食・不眠などの身体的な症状が現れることがあります。仕事によるストレスや新型コロナ感染者数激増による不安感も要因で

はありますが、ストレスがかかった状態は自分では気づきにくく、まわりのサポートや自分に合ったストレス解消法を見つけ出すことが大切です。睡眠をしっかりすることで心身のリセットを行い、自分の好きな食べ物を摂取し幸せな気持ちになったり、また趣味の旅行に出かけたりスポーツを楽しむこともストレス解消法の一つです。自分が心地よいと思えることを五感で感じる事がストレス解消につながると思われまます。上手にストレス発散し健康維持・生活維持を行いたいものです。さっそくひとつ、好きなものを食べてみてください。きっと幸せな気持ちになることでしょう。

[なかやま虹の丘 看護師リーダー 鈴木 英樹]

「骨の育成」はじめましょう

加齢や骨に必要な栄養素が不足し、骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。丈夫な骨を育てるための食事や運動を普段の生活に取り入れてみませんか?

- 食事**
- ・たんぱく質(骨量維持)、カルシウム(骨の主成分)、ビタミンD(カルシウム吸収促進・骨への吸着サポート)がとれる魚介を積極的に食べる
 - ・たんぱく質やカルシウムを含む牛乳・乳製品を毎日取り入れる
 - ・ビタミンK(カルシウムを骨に沈着させる)を含む納豆を2日に1回食べる
- 運動**
- ・歩くことを中心に体を動かす ・家事でこまめに動く
 - ・エスカレーターよりも階段で上り下りする

[向陽園 管理栄養士 渡邊 恵理]

サバ缶メンチ

- 材料(2人分)**
- ・サバ水煮缶 200g ・玉ねぎ 1/4個
 - ・青じそ 5枚 ・小麦粉 適量
 - ・パン粉 適量 ・卵 1/2個 ・油
 - ・[A]=みそ大さじ1/2 食塩 0.4g こしょう 0.01g 小麦粉 小さじ2

- 作り方**
- ①: サバ缶の汁を取り除き、身を手でほぐす
 - ②: 玉ねぎと青じそをみじん切りにする
 - ③: ①に[A]と②を加え、混ぜ合わせる
 - ④: 4等分にし、小判型に整え、小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつける
 - ⑤: 揚げ油を170°Cに熱し、④をきつね色になるまで揚げる

●エネルギー: 416kcal ●たんぱく質: 26.7g ●カルシウム: 289mg ●食塩: 2.4g

皆様からのお声を頂戴し、サービスの質の向上に向けて、改善に取り組んでおります。お気づきの点がございましたら、どんなことでも結構ですので、各事業所へご連絡ください。

苦情受付結果

令和4年2月1日～
令和4年6月30日

受付内容(分類・件数)	件数	処理内容(分類・件数)	件数
利用者支援に関する事	1	解決 苦情解決責任者、受付担当者との話し合いまたは苦情内容の改善	2
食事に関する事			
生活環境に関する事		話し合い継続	
医療看護に関する事			
利用者に関する事	1	話し合い継続	
利用者の財産管理に関する事			
職員に関する事		今後改善を要する	
その他			
合計	2	合計	2

編集後記

勤務を終えちょっと1杯が出来なくなった帰路。寄り道せずに帰ると愛する家族が笑顔で迎えこんな帰路もいいなと感じているこの頃。駅前の通りも夜中のような静けさでコロナウイルスの脅威をひしひしと感じる。そんなコロナウイルスに打ち勝つべくポジティブに考えよう。お酒の量が減り健康に!家族との時間を多く持てるようになった!気持ちのなかで「勝った!」と思えるように日々を過ごせたらと思い今日も1日頑張っています!

[デイサポートにじいる 鎌上 弘貴]

皆さんからのご意見、ご感想をお寄せください。
[愛泉会 HP から投稿できます]

<http://www.y-aisenkai.com>

ひまわり

人権の尊重・自立支援・受容と共感
社会福祉法人 愛泉会

山形市諏訪町一丁目2番7号
TEL: 023-664-2117
発行責任者: 理事長 井上 博

第99号 令和4年 8月31日

...INDEX...

- P2「今年度の重点目標」
- P2 事業所活動紹介
・デイサポートたんぽぽ工房
・グループホーム支援センター天花
- P2・P3 愛泉会の各委員会より
広報委員会より「SNSによる情報発信について」
- P4・P5 特集2022年度
1人ひとりの望む暮らしを目指して
～ソーシャルワークの実践～
・グループホーム支援センターなかやま
- P6 愛泉会セミナー
・日中系・居住系事業所会議研修会
・地域での生活を支える
グループホームにおける地域生活
・「実務研究発表」の取り組み
- P7 日々は好日 愛泉会で働いて...
- P8 Health&Eat
・Health: ストレス解消出来ていますか?
・Eat: 「骨の育成」はじめましょう
- P8 苦情受付結果
- P8 編集後記



『社会福祉法人 愛泉会』の表現活動で創作された作品を集めた『泉』の展示会

愛泉会作品展 わくわく1はうげんの泉

先日ぎやらりーら・ら・らで開催されました、社会福祉法人愛泉会の表現活動の中で創作された作品を集めた展示会です。うずまく個性が一つに重なったとき、湧き出る源泉がひとつになり、泉に…池に…そして小川となって流れ始め…大河に…。観る人に大きなワクワク感を抱かせた良い展示になりました。