ケアセンター弘前の食事をご紹介します!!

当施設では、御利用者様の状態に応じて、異なる食事形態で提供しています。

主食の種類には、「軟飯、全粥、ミキサー粥」があります。

副食の種類には、「常食、ほぐし食、軟菜食、刻みトロミ食、ソフト食、ペースト食」があります。

その中で御利用者様一人一人の噛む力、飲み込む力等をST（言語聴覚士）が評価・確認し、栄養士や調理職員と情報を共有する事で、安心・安全に食事を召し上がって頂けるように提供しております。

ホットケーキ

日々の食事に加え、ホットプレートを使用した焼肉やホットケーキ作りも行っております。その他、麺類の選択食やバイキング食、季節ごとの行事食等もあり、御利用者様の楽しみの一つとなっております。

栄養士よりコメント

御利用者様の身体の機能に合わせた適切な食事提供によって、皆様がその人らしい日常を健やかに過ごしていけるように、また食に対する喜び、楽しみ、意欲を引き出せるような食事提供を心がけていきたいと考えております。

常食

ほぐし食（常食を一口大にほぐした物）

刻みトロミ食（細かく刻みトロミをかけた物）

ソフト食（ムース状の物）

STよりコメント

「口から食べる」という行為は、意志の有無にかかわらず最後まで残る動作であり、楽しみや、時には他者とのコミュニケーション手段となりうる大切なものです。

今後も安全を第一に考えつつ、嚥下障害があってもなくても食べることを御利用者様が楽しめるよう取り組んで参ります。

メモリアルタイムス

第88号

発刊元

老人保健施設
ケアセンター弘前

青森県認証 介護サービス事業所

弘前市山崎一丁目三の七
☎八七―〇一一一
広報委員会

～園内散策～

春風がふわりと舞う午後、当施設の敷地内を御利用者様と散歩しました。桜の木や岩木山をバックに笑顔でハイ！チーズ！

天気もよく、とても気持ちのいい散歩となりました。

健康情報コーナー ～転倒について～

新型コロナウイルス感染症の拡大で外出自粛が呼びかけられ、特に高齢者の転倒リスク増加が心配されています。家に閉じこもることで筋力が低下し、ちょっとしたことでも転びやすくなるからです。そこで今回はセルフチェックシートを記載したのでぜひ自分の転びやすさをチェックしてみてください。

1	□	この１年間に転倒した
2	□	横断歩道を青信号の間に渡りきることができない
3	□	１km ぐらいを続けて歩くことができない
4	□	片足で立ったまま靴下をはくことができない
5	□	水にぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができない
6	□	この１年間に入院したことがある
7	□	立ちくらみすることがある
8	□	今までに脳卒中を起こしたことがある
9	□	今までに糖尿病といわれたことがある
10	□	睡眠薬、降圧剤、精神安定剤を服用している
11	□	日常、サンダルやスリッパをよく使う
12	□	家の中でよくつまづいたり、すべったりする
13	□	（新聞や人の顔など）目があまりよく見えない
14	□	（会話など）耳があまりよく聞こえない
15	□	転倒に対する不安が大きい、あるいは転倒が怖くて外出を控えることがある

（厚生労働省監修「介護予防研修テキスト」より）

1 ～ 3 にチェック
…歩行能力の低下

4 にチェック
…バランス能力の低下

5 にチェック
…筋力の低下

6 ～ 9 にチェック
…疾病による転倒リスク

10にチェック
…服薬による転倒リスク

11、12にチェック
…転倒の外的要因

13、14にチェック
…視力・聴力の低下

15にチェック
…転倒に対する不安とそれによる日常生活機能の制限

６個以上チェックが付いた方は要注意です。次回からは転倒防止のための体操や筋トレをご紹介します。

編集後記

日頃よりメモリアルタイムスをご覧いただきありがとうございます。コロナ禍3年目となり、まだまだ油断が出来ない日々が続いております。様々な制限がある世の中ですが、今後も御利用者様が少しでも笑顔で過ごせるよう、職員一同努力して参ります。

ホームページでもご利用者様の日々の様子などをご覧いただけます。
http://tsugarufujimikai.com

通所コーナー

～お花見弁当～

銀たら、まぐろ山かけ、赤飯、ふんわり団子のあんかけ　他

当施設では、毎年４月に「お花見弁当」を提供しております。今年も色とりどりの食材を使用し、御利用者様に、お花見を思い出しながら召し上がっていただけるよう、心を込めて調理しました。

～お花見ドライブ～

毎年恒例のお花見ドライブです。満開の桜に御利用者様からもOKサインがでていました。

入所コーナー

～お花見ドライブ～

４月20日（水）「弘前公園の外堀」と「つかの桜街道」にドライブに行ってきました。どちらの桜も満開を迎え、久し振りの“弘前の桜”に御利用者様から歓声が上がりました。その後、岩木河川敷にも立ち寄り、大きな桜の木の前でパシャリ📷皆様から笑顔がこぼれていました。

～三二運動会～

５月25日（水）に２年ぶりとなるケアセンター弘前恒例の運動会が開催されました。例年は、１階、２階合同での大運動会でしたが、今年は密を避ける為、各階で行う「ミニ運動会」での開催となりました。それぞれの競技ごとに大きな声援や笑い声が聞かれており、選手の皆様の喜ぶ顔、悔しがる顔など様々な表情を見る事ができ、とても思い出に残る運動会となりました。

～誕生会～

６月８日（水）、４・５・６月生まれの誕生会が、１階・２階に分かれて開催され、23名の皆様がお誕生日を迎えられました。各階の代表者へプレゼントをお渡しすると笑顔でご挨拶して下さいました。

また当日は、オカリナ演奏者の入所者様がコンサートを開催、誕生会に花を添えて下さいました。演奏曲は懐かしい曲ばかりで、皆様も口ずさんでいらっしゃいました。