



「リハビリケアかつしか」の介護看護部長を務めております君塚と申します。 「地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設をめざします」理念のもと、 入所者様の自らの生活や生き方を大切にし、入所者様の心に寄り添い、「この施設 に来てよかった」「あなたがいてくれてよかった」と言っていただけるように、最 善のケアを実践することを目指します。どうぞよろしくお願いします。

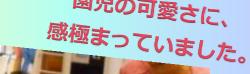
施設理念:地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設をめざします

第5回

西新小岩保育園 の園児さんとの 交流会

園児の可愛さに、









「マツケンサンバ」で 大盛り上がり♪♪





肺

炎

肺で 胞す。 肺 におこる。炎症のにおっている。 腔 炎 は こ 場 \mathcal{O} る所 \mathcal{O} 肺 通 ょ り 胞 性 大 肺 へ きく 肺におこ わけ 肺胞壁 $\dot{\overline{}}$ 2つあり、

に分か きす。

肺 炎 σ 種 類

リハビリテーション科記事



ルス性肺炎」 よく耳にす する 1 高 齢も つ 」者では「<mark>誤嚥性肺</mark>」のは**-->、**. ずつ 者の **炎** といった ていきます。 肺 ゃ も 。 のウ かイ

き起 * ママ イ**イ** ココ ゙゚ます。 ラ**ラ** ズ**ズ** $\overline{\forall}$ 肺 <u>-</u> _ _ | 炎 モニエとい った細

菌に

より引

火として され・ ては、 乾 61 た 咳 が 目・ 立ちます。

* お性 り肺 ウ炎 1 ル ス が 原 因となり 引き起

こされる

肺

ス は原炎名ウ 罹因で前イ **患**とすのル 率な °とス るウィ 致 死 率ル 共 ス に \mathcal{O} ф 61 \overline{C} も とい 1 われて いエ ーンザウ

*

る 肺食誤 炎物嚥 内のな性 こど肺 と<mark>が</mark>炎 を誤 逆言っ 流いて ま肺 すに 取 り 込まれることにより 起こ

ま の する事 により発生することもあり

> 肺 炎 の 症 状

特基 徴 本 と的 しに ては、風 邪 の 症状と似ています。

苦をが 咳ら がな つづく"

胸息痰熱 に 痛し伴下 みいうが が" あ る





とい った も の が あります が 個 人 、 差 は あります。

肺 炎 の 子 防

普段から行える予防策としては、





スクの着用」 です。



接 ま ま種現規 た ゃ る防い ことも一つの方法です。
接種により防げる肺炎も 生 免 種活疫 **心を送る**」といる力の低下から から起 いったことも重要です。ら起こる事もあるため)肺炎も あるため、 予 防

予防策から実践

してみましょう。

今月のトピックス ~ 3色食品群 ~

「『3色食品群』ってなんか聞いたことあるような、でもなんだっけ?」という方は、 たくさんいると思うので、今回は栄養の基礎知識として、3色食品群のお話をします。

3 色食品群とは、食材をからだへの作用ごとに色分けして、3 つの色に分けたものです。 赤、黄、緑の3色に分かれており、<mark>赤はからだを作るもと</mark>になる、<mark>黄はエネルギーのもと</mark>に なる、緑は身体の調子を整えるもとになります。

では次に、どの食べ物がどの色に当たるのかを考えてみましょう。

<mark>赤色</mark>と聞いて思い浮かぶのは、お肉ですね!赤色の食べ物は、タンパク質にあたる食材です。 ということは、肉だけでなく、魚、卵、大豆製品、牛乳等もこの色に属しています。食卓で ならんでいる料理では主菜になります。











黄色は色のイメージと少し離れてしまいますが、黄色は先ほど言ったように、エネルギーの もとになる食べ物なので、糖質や脂質にあたる食材です。ご飯、パン、麺類、芋類、油がこの 色に属しています。食卓では、おもに主食としてならぶ食べ物です。











緑色はもちろん野菜をイメージしますね!栄養素で言うとビタミン・ミネラルにあたります。 野菜以外では、キノコ、海藻、果物がこの色に分類されています。食卓では副菜として食事に ならびます。











以上が三食食品群の説明です。「〇〇は体にいいから〇〇だけを食べていればいい」と、 いう訳ではなく、食品のそれぞれに色々な栄養が含まれていますので、偏った食事にならない ようにまんべんなく食事を摂れるよう心がけてみましょう。

旬の食材を美味しく食べる♪





8月の旬の食材としてご紹介するのは、トマトです。トマトにはリコピンというものが含まれてい ます。リコピンは、ガン・動脈硬化などの予防が期待できます。

トマト選びのポイントは、皮が鮮やかな赤色で、色むらがなくハリとツヤがあるものを選びましょ う。全体が丸みをおびてずしりと重みがあり、ヘタも緑色でピンとハリがあるものが良いです。

入所、ショートステイ、通所リハ、訪問リハ、居宅支援事業

電話 03(5672)1178

FAX 03 (3692) 6140

ご意見・ご相談はお気軽に、ご連絡ください。

