

うえるはうすだより

10月号

編集 ウエルハウス川西
行事・レクレーション委員

長寿の秘訣 ～いつまでもお元気で～

9月はコロナウイルス感染拡大の為、各階で敬老会を開催しました。各階のフロアに集合して、長寿のお祝いを行いました。事務長より長寿の記念状を贈り、記念撮影をしました。白寿(99歳)や百寿(100歳)の方もいらつしやり、贈呈時驚きの声が上がっていました。「自分も白寿まで頑張るぞ」と意気込む方もいらつしやいました。長寿の秘訣を尋ねると「何でも食べる事やな、ここのご飯おいしいから」とご飯に関する事を答える方が多かったです。中には「自分を年寄だと思わないでいると何でもできるよ、いつまでも若くいれるよ」と素敵な言葉も聞けました。皆さんがいつまでも元気に過ごせるよう、職員も精一杯サポートしていきます！来年も皆さんの長寿を祝えるのを楽しみにしています。



☆リハビリテーション科より☆

貧血予防について



出典：公益財団法人 長寿科学振興財団 健康長寿ネット

○夏は貧血になりやすい

貧血は色々な原因で起こりますが、最も多いのが体内の鉄分が不足して起こる鉄欠乏性貧血です。この夏も非常に暑かったですが、夏は貧血になりやすい季節といえます。汗で鉄分が失われたり、暑さで食欲が落ちて鉄分摂取が減ったりする為と言われています。来年以降も恐らく猛暑が続きます。貧血予防の、今回は食事についてのポイントを書かせて頂きました。

○貧血予防にいい食事のポイント

- ・ 3食バランス良く、規則正しく食べましょう。
- ・ 良質なタンパク質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品）を補いましょう。
- ・ 鉄の吸収率を高めるビタミンCを摂りましょう。（野菜・果物・芋類など）
- ・ 鉄の吸収を阻害する食品を控えましょう。（コーヒー・紅茶・緑茶など。カフェインを含む物）
- ・ 加工食品に偏らず、手作りもする。（添加物が鉄分の吸収を阻害する可能性があります）
- ・ 鉄の吸収を良くするには、胃酸の分泌が必要です。良く噛んでゆっくり食べる、楽しく食することで胃酸の分泌を促します。



○出来る範囲での貧血予防を

これらのポイントを押さえて食事をすれば鉄分不足による貧血を予防できると思います。しかし、単に鉄分を多く含む食品を沢山食べれば良いというだけではなく、鉄の吸収を阻害する食品を控える、吸収率を良くする物も摂取する、など多くのポイントがあり全て考えるのは大変です。

毎日これらを考えて食事をすることが難しいならば、とりあえず多くの品数が含まれる定食などの食事を満遍なく取っていただければよいと考えます。

コーヒーや紅茶など嗜好品を抑えるのも難しいと思います。私もコーヒーは大好きです。無理の無い範囲で貧血予防に努めていただきたいと思います。

☆お取り寄せおやつ☆

10/29(水)
です♪

【安納芋まんじゅう&クロモジ茶】



安納芋の焼き芋ペーストを使用したコクのある餡をしっととした生地で包んだ、期間限定の和スイーツです。
高知県産「クロモジ茶」と一緒に秋の味覚をお楽しみください♪

編集後記

夏の暑さから一転涼しくなりました。急激な気温の変化に、体調も衣替えも追いついていない状況です。
ご利用者の皆様も、カーディガンなどの羽織があれば、体温調節がしやすいです。ご家族様よりお持ちいただけますと幸いです。

行事・レクリエーション委員会

10月の献立



2日(木)	昼:	ちらし寿司
7日(火)	昼:	肉うどん
13日(月)	昼:	牛肉カレー
15日(火)	昼:	「きのこごはん」「魚の塩焼焼き」
	行事食	「白和え」「すまし汁」「果物」
15日(火)	おやつ:	栗のロールケーキ
18日(土)	おやつ:	誕生日ケーキ「いちごケーキ」
23日(木)	昼:	たぬきそば
29日(水)	おやつ:	「安納芋饅頭とクロモジ茶」

【アクセスMAP】



最寄駅

阪急「川西能勢口」

から徒歩約10分

JR「川西池田」

から徒歩約15分

介護老人保健施設 ウェルハウス川西

所在地：兵庫県川西市中央町15番25号

Tel：072-755-1031（代表）

療養棟：入所/130名（ショートステイを含む）

（一般療養棟100名、認知症専門棟30名）

通所/40名

協力病院：川西市立総合医療センター

ホームページ：http://www.kyowakai.com/

☆4階フロアより☆

今回は4階の職員を紹介します。今年の7月より入職されたフォンさんです。

写真は昼食前、口腔体操をしている光景です。利用者の方も毎日参加してくださっています。

フォンさんは明るく、笑顔も可愛いので、利用者の方からは「孫みたいで可愛い」と言われています。利用者の方の訴えに傾聴し真面目に働いている姿が印象的で、私も初心にかえり、頑張らないと、という気持ちにさせてくれる日々です。

フォンさんを見かけたら声を掛けてあげて下さいね。



今後の行事予定です

令和7年10月行事『秋の遠足』
10月前半と後半に分けて秋の遠足を行います。今回は伊丹スカイパークへ行く予定です。

令和7年11月行事『文化祭』
11月初旬に各フロアで文化祭を行う予定です。

令和7年12月行事『クリスマス会』
12月中旬に各階クリスマス会を行う予定です。

面会に関する注意点

直接面会は**日曜日のみ前日までの予約が必要**です。

① 不織布マスクの徹底

② 飲食の禁止

③ 少しでも体調不良を感じたら

面会を控えていただく事

この3点のご協力よろしく願いいたします。（日曜のご予約は**お家族月2回まで**）

