

職員の非常食訓練をしたよ!災害はいつ起こるかわからないから、毎年再確認してイメージを掴んでおかないといけないね!



非常食訓練

2月5日非常食訓練をしました。非常食のある場所を把握し、実際に作ったり、今後検討していく非常食のサンプルを試食をしました。非常食のサンプルは、そのまま開けて食べれる味ごはんや味粥で、簡単で美味しいと好評でした。しかし、実際粥を炊いて試食をしたときに、やはり温かい食べ物の方が、味が無くても美味しく感じられました。その時の状況にも寄りますが、2パターン準備して置くのも良いと感じる訓練でした。



災害発生に伴う 栄養問題

実際、避難所の生活においては、配給される飲食物や調理設備が限られています。飲料水が少なく水分の摂取量が減少し、トイレの数が限られるためにトイレに行かなくて済むように、水分の摂取を我慢することによる脱水症状がみられます。



水分の摂取不足は

- ①脱水症、②深部静脈血栓症/肺塞栓症(エコノミークラス症候群)
- ③低体温症(夏季は熱中症)④慢性疾患の悪化などのリスクが高くなります



能登半島地震や東日本大震災では、栄養機能食品や濃厚流動食などが積極的に使用されていました。自宅に非常食として置いておくことも検討してみてください。

○果実ジュースや野菜ジュース

○ビタミン、ミネラルの表示を見てビタミンやミネラルが強化された食品(ふりかけ、飲料、菓子など)

○栄養素を調整した食品(バータイプ、ゼリータイプ、クッキータイプなど) 栄養ドリンクや栄養機能食品 ※施設でも非常食として栄養補助食品を置いています。

編集後記

新年が明けて1ヶ月経ちました。「1月は往ぬる、2月は逃げる、3月は去る」と本当に上手く言われてきたものです。「もう1ヶ月」と思うか「まだ1ヶ月」と思うのかは人それぞれですね。時間は貴重だなと感じるこの頃…。一つ一つの瞬間を大切に、今年はいろいろなことに挑戦していきたいと思っています。(堀尾)



しづみっ湖



237号 令和7年2月10日 発行

ル・サンテリオン東郷

〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1
TEL 0858-32-2570
FAX 0858-32-2574
介護老人保健施設
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム
居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花

〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2
TEL 0858-48-6100
FAX 0858-48-6101
サービス付き高齢者向け住宅
グループホームゆりはま
〒689-0703
鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77
TEL 0858-32-1610
FAX 0858-32-1611
グループホーム



庭にモズがいたよ!漢字では「百舌」と書き、その名の通り
様々な他の鳥の鳴き声を真似て鳴く事があるみたい。



老健3階

いきいきクラブでチョコのテリーヌを作りました。バター、溶かしたチョコ、卵を混ぜ、型に入れて焼きました。15時のおやつにいただき、「甘くておいしい」「やわらかくて食べやすい」と好評でした。



老健2階

職員による二人羽織を楽しみ、おやつの時間にはお汁粉や利用者さんが点てられた抹茶をいただきました。短い時間でしたがお正月気分を楽しんでいただきました。



新年会



GH東郷

節分



2月3日に節分を行いました。鬼に扮した職員をめがけて「鬼は～外。福は～内」と豆の代わりに紅白玉を投げていき、今年も福を呼び込みました。



GHゆりはま

2月2日は節分という事で、昼食に恵方巻を食べました。
今年の恵方を向き、願い事を考えながら食べられました。



通所リハビリ

人形劇ボランティア ～おはなし天女～

1月16日に人形劇ボランティアグループ「おはなし天女」様が人形劇を披露されました。
羽衣石山の天女というお話の劇で、地元のお話のため利用者さんも興味津々でした。
利用者さんから「素晴らしかった。」「とても楽しかったです。」と感想を頂きました。



「おはなし天女」の皆様、どうもありがとうございました！

初釜



職員が着物を着て、抹茶を点てました。



通所リハビリで新年最初に行うお茶会にて、みなさんとお抹茶を頂きながら新年をお祝いしました。年女・年男の発表、スライドショーで1年の振り返り、職員からの出し物や抹茶を点てて和菓子と頂きました。