



ふるさと便り

社会福祉法人夢
特別養護老人ホームふるさと

平成27年12月

今年も残すところあと一ヶ月となりました。
体調管理に気をつけ、元気に新年を迎えたいと思います。

特養ケアマネより

介護を行う上で、個別ケアを考える視点は大変重要ですが、同時に非常に難しく最大のテーマでもあります。

実施するためのポイントは、認知症と上手に付き合うこと。

- ①お年寄りが形成している独特の世界を大切にすること。
- ②その世界と現実のギャップを感じさせないようにすること。
- ③感情や言動を受け入れ、それにあうシナリオを考え演じる名優になる。
- ④お年寄りが、自分は周囲から認められている。
- ⑤ここに安心して住めると感じられる様に支援する。
職員の行動や言動には、そういった思いがあります。

管理栄養士より

【血糖値が上がりにくい食べ方】

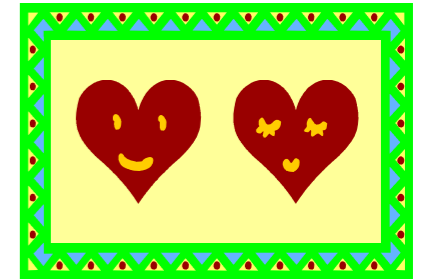
・糖尿病の食事療法では、食事量やカロリーばかり気にしてしまいがちですが、食べる順番や速さなどによって血糖値の上昇に差が出ます。今回は、血糖値が上がりにくい「食べ方」のポイントを紹介いたします。

- ◇おかずから先に食べましょう！
同じメニューでもおかず（とくに野菜）から先に食べると血糖値の上昇が緩やかになります。
- ◇主食のみの食事は避けましょう！
おにぎり、麺のみの食事は消化吸収が早いため、血糖値が上がります。
肉、魚、野菜をバランスよく組み合わせましょう。
- ◇早食いはやめましょう！
早食いをすると脳が満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。ゆっくりとよく噛んで食べることを意識しましょう。
※特に麺類や丼物は早食いになりやすいので要注意

11月行事 おやつ作り



スイートポテトを作りました



守秘義務のため、ホームページのふるさと便りに、利用者様の顔写真は掲載しておりません。

12月行事予定

☆12月24日(木) 誕生会
クリスマス会



12月慰問予定

☆12月11日(金) 綿貫踊りの会
 ☆12月15日(火) うたごえの会
 ☆12月16日(水) 山の彼方に～唄
 ☆12月18日(金) ふれあいバラエティ

※利用者の体調によって参加を見合わせる場合があります。
 ※慰問については、追加になる事やボランティアの都合により日程が変更になる事があります。
 ※時間はいずれも、14:00～となります。