

中部台ケアセンターだより

令和3年9月25日発行

特定医療法人 録三会

中部台ケアセンター

TEL (0574)23-1155

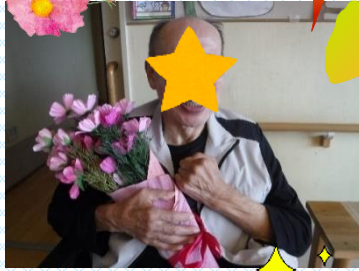
10月号

秋の空、秋の風を感じるようになりましたね。
寒暖差も厳しいので、体調を崩さないようお気をつけください。

入所

秋を感じる暮らし♪

朝晩涼しく、秋の気配を感じられるようになりましたね！
施設の中も秋がいっぱいです♪



栄養課より

気持ちのよい「お通じ」 ありますか…？

「排便が〇日に1回」など、排便の回数だけで便秘を判断することはできません。便の形状がコロコロしていたり、出したいのに出なかったりと、快適に排便できない状態なら便秘の可能性あり！と言えます。

便秘を防ぐ生活習慣

- ① 水分を十分にとる
- ② 適度な運動をする
- ③ 1日3食しっかり食べる
- ④ 排便の習慣をつける



デイケア 外気浴

お天気の良い日に、施設前まで散歩にでかけました。
心地よい風と秋の空を眺めながら、話に花が咲きました。



「昔はね、お弁当を持って出かけたよ。干し芋がおやつで美味しかった。」と話してくださいました。
食欲の秋ですね♪

デイケアからのお願い

いつも感染予防対策にご協力いただき、ありがとうございます。

- ・緊急事態宣言の有無に関わらず、**帰省や旅行等**がある場合は、**職員にご相談**ください。
- ・衣替えの季節です。**衣類、持ち物に記名**をお願いします。

おなかの環境をよくする食材

食物繊維…腸の動きを促進する 便の量を増やす



発酵食品・乳酸菌…腸内環境を整える



お知らせ ケアプラン等計画書について

ご家族様不在の場合、ご家族様に確認の上ご本人様にご署名をいただくことがあります。ご了承いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

