

12月より外来看護師長となりました。



牛尾病院に勤めて20年が経過します。一般病棟・手術室を経て、初めての外来業務を担当することになりました。牛尾病院が牛尾外科病院だった時代から、そして療養病棟や各施設が建つ前から働いており、その頃のことを話せる職員がほとんどいなくなりました。月日が経つのが早いと感じております。異動して1ヵ月が過ぎましたが、右も左も分からない状況で、新鮮なことを色々な職種の方から教えてもらっています。多くの事を吸収し、皆様のお役に立てるように頑張っています。入院中にお話をさせて頂いた患者様やご家族様も外来に通院されており、ぜひお声を掛けてください。お困り事、ちょっと聞いて欲しいことなど遠慮なくご相談ください。少しでも皆様のお役に立てるように頑張ります。至らないこともあると思いますが、皆様が笑顔で治療できるようサポートしていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

猪股 純子

認知症ケア・身体拘束廃止委員会より

2025年には高齢者の5人に1人が認知症になると言われています。認知症は早期発見が大切です。以下のチェックリストで確認してみましょう。

～認知症の初期症状 チェックリスト～

- 同じことを何回も話す・尋ねる
- 物の置き忘れが増え、よく捜し物をする
- 以前はできた料理や買い物に手間取る
- お金の管理ができない
- ニュースなど周りの出来事に関心がない
- 意欲がなく、趣味・活動をやめた
- 怒りっぽくなった・疑い深くなった



※ 当てはまる項目がいくつかある場合は、医師に相談してください。

NHK「認知症の原因・症状と早期発見セルフチェック、進行を遅らせる方法」より引用

介護付き有料老人ホームひのき リズムクラブのご紹介



発表会

ひのきでは、希望者を募って、週に2回音楽療法士の藤先生の指導の下、ピアノに合わせ、歌やハンドベル、打楽器の演奏を練習しています。去年は他の施設にて発表会も行いました。



合唱♪



藤先生



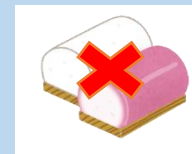
ハンドベル演奏🔔



減塩のコツ

<食べ方編> ちょっと気を付けるだけで塩分を減らせます。

- ① ラーメン・うどんなど麺類のスープを残す。
- ② ソースなどの調味料は「かける」より「つける」。
- ③ 卓上に調味料を置かない。
- ④ 練り製品、加工食品、漬物、佃煮類は塩分量が多いので食べる量を控える。



少なくしてね

<実用編>美味しく減塩調味

- ① 献立は味にメリハリをつける→すべて薄味にすると物足りないが、何か一品しっかり味をつけ、他を薄味にすると満足感が得られます。
- ② 薄味を美味しくするアイテムを使う→だし・酢、柑橘類・香辛料・香味野菜など。
- ③ 味付けは最後にする→中が薄味でも表面に味がついていれば美味しいと感じることが出来ます。下味なしで焼いて仕上げに調味料を絡める。だしだけで煮て最後に味付ける。



(栄養科)