

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16
介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001
ホームページ

No.276
令和3年9月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに

検索



こみに理念

寄り添う心と温かな手



こみに祭り中止のお知らせ

例年10月に開催しているこみに祭りは、新型コロナウイルスの感染状況を鑑みて、中止させていただきます。

手すりで立ち上がり訓練中。真剣です☆



楽しみながらビーチバレーを行っています♪



手すりを使って歩く練習をしています！



リハビリ 活動報告

棒を使って手を上げる訓練をしています☆



ふらつかないよう、バランスを保ちながら
手放して立ち上がり保持しています♪



栄養「豆」 いんげん豆

いんげん豆は、主に北海道で生産され、のびのびと収穫されます。

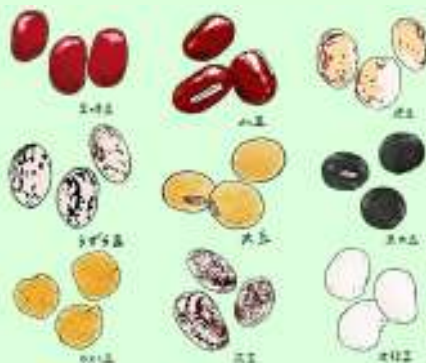
いんげん豆には、種皮の色や大きさがいろいろあり、金時類・白金時類・手巾（てほし）類・うすうす類・大福（おおふう）類・虎豆類に区別されます。

白色系は白いんげん豆と呼ばれ、大福豆が代表的です。着色系では赤紫色の金時豆、斑紋入りではうすうす豆や虎豆があります。花豆は、種が違うため、いんげん豆の種類に含まれません。尚、未熟な莢（サヤ）はさやいんげん豆と呼ばれています。

いんげん豆の主成分は、50%以上がでんぷんでタンパク質も約20%と豊富です。その他、ビタミンB群やミネラル、生活習慣病予防の効果が注目されている食物繊維やポリフェノールなどの栄養素も含まれ、バランスがよい野菜と言えます。

食事として提供している金時豆煮は、厨房で煮ている手作りのものです。

植物性のタンパク源をしっかりと摂って、健康的な身体づくりをしましょう。



職員紹介

今年4月から勤務させて頂いて
おります薬剤師の島村 麻紀子です。

お城なごの史跡めぐりが好きです。
そして、プロ野球の広島カープファン
です。家族で、試合をみて一言一憂して
います。侍ジャパンの森下投手も最高
ですが、今のイチ推しは1年目12番の
大道滄貴投手です。さわやかな笑顔と
豪快なピッチングにはまり、娘とも
に押し合います。



日々感謝の気持ちを忘れず、少しで
もお役に立てるよう、頑張りたいと思
っています。どうしようもなくおねがい
いたします。



手紙は読ませて
いただきます

薬剤師

しまむら まきこ
島村 麻紀子

ポイント

薬服用について

① タイミング 決められた時間を守りましょう

- ◆食前 食事の前30分くらい前
- ◆食後 食後30分くらいまで
- ◆食間 食事と食事の間の時間。食事中ではありません。
- ◆頓服 必要に応じて服用

② 量と期間

指示があった量と期間、服用を続けるのが基本。自己判断で量を加減するのは避けましょう。

③ 方法

内服薬は、コップ1/2杯~1杯の水(湯さまし)で飲むのが原則。

薬によっては水以外の飲み物で服用すると、作用に影響を与えるものがあります。

水なしで飲むと、のどや食道にひっかかってしまうことがあります。

特にカプセル剤はくっつきやすいので要注意。水で口の中を潤してから飲むようにしましょう。

最近では、口の中ですぐに溶けて飲みやすい錠剤などもありますので、医師や薬剤師にご相談ください。

④ 飲み合わせ

いっしょに飲んではいけないお薬、食べ合わせがよくない食品があります。



薬は、量を守って、正しく服用することが大切です。

効果を十分に発揮できるように、予期せぬ副作用を防ぐために、処方を守るようにしましょう。

薬のことで分からないことがあったときは、薬剤師に相談してくださいね。

「お薬手帳」はお持ちですか？

今まで処方された薬、量や種類、副作用歴、アレルギー歴などが記録・管理できる手帳です。

旅行先で病気になった時、転居した時、災害などの緊急時、薬の内容が正確に分かります。

飲んでいるすべての薬を『1冊で』管理することが大切です。



こみにデイケア レクリエーション活動報告



フォールインボール!

ボールがなかなか、思い通りに落ちなくて、一喜一憂でした。



こみにベースボール!

ちょっと豪華なおやつが景品でした!



9月のお誕生会

9月20日(月祝) ~ 25日(土)

9月生まれの方、お誕生日おめでとうございます。

9月のお風呂

森林の香り



★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。