



社会福祉法人 竜成園  
 〒301-0806 茨城県龍ヶ崎市半田町1388  
 TEL 0297-62-2735・9865 FAX 0297-62-3512  
 URL www.ryuseien.or.jp E-mail staff@ryuseien.or.jp

2014年 冬の木枯らし号



ここにそろうって長寿のお祝い ~平成26年度 竜成園敬老会~

社会福祉法人 竜成園 広報誌 通算81号 2015年1月発行 編集・発行 サービス向上委員会  
 ご利用者の個人情報、ご本人又はご家族に承諾を得た上で掲載させて頂いております。  
 広報誌の内容に関して、ご意見ご感想等ございましたら、上記連絡先までお寄せ下さい。



**慰問のご紹介 ~ご利用者様との交流 誠にありがとうございます~**



「あざみの会様」 歌とダンス楽しかった♪



「長戸コミュニティセンター様」  
地域交流の花の植え替え



家族会による年末大掃除  
きれいになりました。ありがとうございます♪



**~うれしいお酢の健康効果~**



**おなかの脂肪対策**

内臓まわりにつく脂肪は、高血圧、高血糖などを引き起こします。しかし毎日お酢大さじ1を継続的にとると、平均で5%減少した科学的な実験データがあります。体重や腹囲の数値を下げる作用も認められました。「お酢は、豚肉や鶏肉の煮込み料理との相性がとってもよいのです。こくが出るだけでなく、お肉を柔らかくする効果も。お酢っぽさを感じないので、酸っぱいものが苦手な体脂肪が気になる方におすすめ！」

**血圧対策**

お酢と血圧の関係についても研究が進められています。実験によると血圧がやや高めの人でも毎日大さじ1のお酢をとりつづけると血圧が下がることが証明されました。血圧が高い場合、食事の塩分量を抑えることが大切ですが、料理にお酢を使うと風味がアップし、味にもメリハリが付き自然に塩やしょうゆの使用量が減らせます。「料理に酢を加えることで味にアクセントが付き、塩分が少なくても満足感がえられますよ！」



# デイサービスだより

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。空気が乾燥しています。  
うがい・手洗いで風邪を防ぎましょう！！



秋桜の咲く丘



縁起が良い福来朗



紅葉散る池の鯉

## 一祝 ご長寿一

今年のデイサービスはお祝い続きの一年でした。満100歳の百寿、99歳の白寿、90歳の卒寿とみなさんおめでとうございます！！

平均年齢は男性86歳・女性87歳です。いつまでもお元気でお過ごしください。



## 一秋の運動会一

利用者のみなさん職員とで仮装ゲームに参加しました。  
デイサービスのテーマは「笑い！笑顔！！」です。  
長寿番組「笑点」の噺家さんに変身してみました！！



## 一図書コーナー一

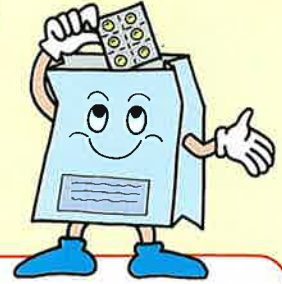
食欲の秋！！芸術の秋！！読書の秋！！  
新しく図書コーナーが出来ました。  
みなさんご自由にご覧ください。





## 在宅支援（居宅、訪問介護、短期入所）

今回は、知っているようで意外と知らないお薬の話をしていきましょう。  
よくある質問です。○×クイズ形式で確認してみましょう。



### 問題

- ① 1日3回服用する薬を1回飲み忘れたので、2回分服用した。
- ② 症状が治まったので、自己判断で内服を中止した。
- ③ 体調が悪く食事が摂れなかったので、薬の服用を中止した。
- ④ 錠剤が飲みにくかったので、砕いたり潰したりして服用した。

### 答え

- ① × 薬は決まった量で効果が出るように設計されています。飲み忘れた場合の対応は薬によって違うため薬剤師に確認しましょう。
- ② × 薬は決められて時間、量、期間服用を守ることが大切です。医師から指示された日数分飲みきることが大切です。
- ③ × 薬の服用方法にはさまざまなものがあります。食後服用と指示されている薬の中には必ず食後ではないとだめなもの、食事をしない場合でも服用ができるものがあります。自己判断はせず薬剤師に確認してください。
- ④ × 薬によっては加工を行いゆっくり溶けるように設計された物もあります。副作用が出る場合もあります。必ず、薬剤師に相談して下さい。

