

寿荘だより

令和2年4月1日発行
第28号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356

よろしくお願ひします 名古屋市寿荘 荘長 加藤 修



はじめまして。このたび高木前荘長の後任として、誠和荘より寿荘に赴任してまいりました加藤でございます。どうぞよろしくお願ひいたします。

寿荘は定員250名という大変に大きな施設であり、また、名古屋市から指定管理を受諾して8年目を迎え、市との緊密な関係が求められる施設でもあります。こうした中、前任の高木荘長のもと職員全員が、入所者の皆様の生活がより良いものとなるよう、より信頼される施設運営となるよう努力してこられました。これからの寿荘の運営・経営を考えると、改めて名古屋市寿荘長としての重責を感じているところでございます。

入所者の皆様には、明るい笑顔があふれ和やかな生きがいのある生活、充実した日々を過ごしていただくよう、これまでの歴史や思いを引き継ぎ、努力してまいりたいと考えています。また、良好なチームワークのもと、職員一人ひとりが人権を尊重し、個人の尊厳を大切にしたいと考えています。そのためにも、風通しの良い職場、働きがいのある職場づくりに取り組んでまいります。

八起社の法人理念「利用者から、地域から、職員からの信頼と期待に応えます。」を常に念頭に頑張る所存でございます。皆様、どうぞよろしくお願ひいたします。



退職ご挨拶 前荘長 高木 茂彰

ここ寿荘で2年、誠和荘での4年と併せて6年間を、社会福祉法人八起社で勤めさせて頂きましたが、この度退職させて頂くことになりました。

寿荘では、入所者の皆さん職員の皆さんにいろいろとご協力をいただきながら施設運営してまいりましたが、皆さんの普段の笑顔での挨拶、また行事の時などに見受けられた特段の笑顔が一番の思い出です。笑顔はいいものです。今後とも、寿荘にいつも“笑顔”があふれていることを、心からお祈りいたします。

ありがとうございました。さようなら・・・

昨年度まで3年間、毎月の誕生日祝賀会の司会進行を務めて参りましたが、ここで一区切り。誕生日をお迎えになられた皆様のご紹介を略させて頂き、そのぶん温かいうちにゆっくりとお食事を召し上がって頂ける様に改める事となりました。よろしくお願いたします。豪華な昼食を存分にお楽しみ下さい！

医務室より

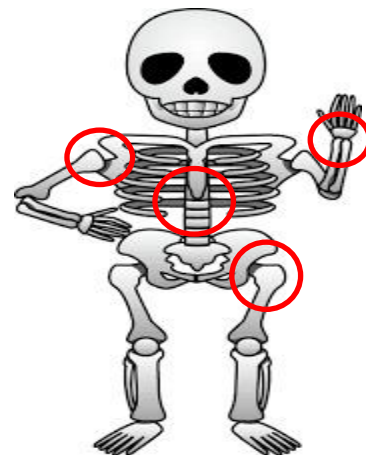
～骨粗鬆症について～

骨粗鬆症とは、長年の生活習慣などにより、骨の量（骨量）が減ってスカスカになり、骨折を起こしやすくなる病気です。



◎骨折しやすい場所

- 背骨
- 足の付け根（大腿骨付近）
- 手首（橈骨）
- 腕の付け根（上腕骨）



***転倒にも十分注意して下さいね！**

◎予防法

- 食事……骨代謝に必要な栄養素(カルシウム・タンパク質・ビタミンD・ビタミンK)を含む、バランスの良い食事を摂る。
- 日光浴……カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内で作られます。
- 運動……ウォーキングや筋力トレーニングが有効です。

**骨粗鬆症の薬を上手に使用することも大事です。
予防・治療を行い、骨折することなく過ごしましょう。
コロナウィルス対策(手洗い・マスク着用等)も忘れずに！**



栄養士より

冬も終わり、桜の開花が春を感じさせてくれますね。この冬は例年に比べて気温も高く過ごしやすかったと思います。近頃は新型コロナウイルスの流行が社会問題になっています。手洗い・消毒等を行って、ご自身でも気を付けていきましょう。また、食事からウィルスに負けない「免疫力」を高めましょう。



免疫力を高めるには、細胞の新陳代謝を進める「タンパク質」が必要不可欠であり、免疫細胞の働きを高めるのに必要な栄養素です。「タンパク質」は細胞の主要な成分なので、肉・魚・大豆・卵・乳類などの良質なたんぱく質を摂取することで免疫細胞が活発になり、身体を細菌やウィルスから守ってくれます。

タンパク質だけではなく、ビタミンやミネラルも必要な栄養であるため、肉だけ食べるのではなく、魚や野菜なども取り入れて、バランスの良い食事を摂ることが絶対条件となります。特に高齢者は、タンパク質の合成よりも分解される量が多いので、積極的に摂取する必要があります。荘での食事を残さずしっかり食べることが、健康への第一のステップになります。