



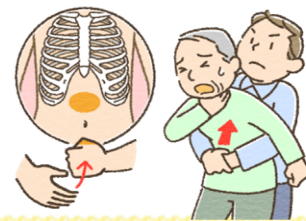
緊急時対応研修



2月21日と25日、伊万里消防署西分署より講師を招いて、緊急時の対応研修を行いました。心肺蘇生法やAEDの使用法、誤嚥時の対応などを学びました。今回はデイケア送迎運転手や訪問介護職員も参加し、送迎中や訪問先での対応も学びました。いざという時のために誰もがしっかり対応が出来るよう取り組んでいきたいと思ひます。



心肺蘇生法



大丈夫ですか？

AED

食べ物が詰まった時などはハイムリック法で対応し、それでも詰り物が出ず呼吸ができなくなったら心肺蘇生を行います。



今月の行事食



節分メニュー

- ・卵巻き寿司
- ・魚の南部焼き
- ・すまし汁
- ・キウイ



誕生日会メニュー

- ・穴子のちらし寿司
- ・ミートローフ
- ・菜の花のお浸し
- ・玉子豆腐汁
- ・デザート

☆編集後記☆

あっという間に3月になりました。寒い季節は終わり、少しずつ暖かくなって過ごしやすい季節になりますね。3月は気温差が大きく、春バテや花粉症などの体調不良を起こしやすい時期とも言われています。睡眠や食事、服装、生活習慣などに注意して、しっかり体調管理していきましょう。

◎花粉症対策豆知識◎

花粉症を和らげるには、ビタミンやミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどの栄養素を含む食べ物を積極的に取り入れるといいようです。

- ・ビタミンCやDを含む食材には魚類、キノコ類、卵などがあります。また、ビタミンEを含むナッツ類、大豆、うなぎ、カボチャなどの食材は免疫の調整に役立ちます。
- ・ごぼうやレンコンなどの根菜類、キノコ類、海藻類などの食物繊維は腸内の善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やします。身体の中からも改善して花粉症を乗り越えましょう！

