



# ハッピーメディック通信

発刊日 2023.4月 Vol.14  
有限会社ハッピーメディック

ひさかたの 光のどけき 春の日に しづ心なく 花の散るらむ

作者:紀友則

意味:こんなにもどかな光が差している春の日に、どうしてあれほど慌ただしく、  
落ち着いた心もなく桜の花は散っていくのだろう



## 【ローマリンダ】

～松本クリニック往診～

ローマリンダでは隣接する花の丘病院の医師に主治医になっていただいておりますが、現在は松本クリニック院長が主治医の入居者様が増えています。また尿道カテーテルの方を中心に往診をして頂いております。転倒リスクや身体への負担も軽減でき、院長との会話を楽しみにされています。



～花の丘病院透析センター～

昨年5月に花の丘病院「透析センター」が開設され、臨床工学技士をはじめ理学療法士、管理栄養士など多職種のスタッフで取り組んでいます。また、透析センターで週3回透析されている方も入居されており、病院と連絡を密にし安心して生活を送っていただいております。

～ローマリンダより～

マスク着用が個人の判断になり、1か月が経ちました。街中では依然としてマスクをされている方が多いです。

ローマリンダでも、コロナ前のような状態には急に戻せませんが、イベントを再開したり、徐々に交流できる場を増やしていきたいと考えております。

今後ともご理解ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



## 【管理栄養士の一言メモ】



春に旬を迎えるグリーンピースは、食物繊維が豊富なので便秘解消が期待されます。また、フリーズドライの商品を使うと調理の手間が省けるだけでなく、風味や栄養が損なわれにくい特徴があります。そして、暖かい日と寒い日が交互に訪れる春先は、体温調節機能を司る自律神経のバランスが崩れ、むくみやすくなります。そんな時は、カリウムが豊富に含まれているセロリやきゅうりを食べて、体内の過剰な塩分や水分を排出しましょう。



## 【デイサービスセンター「フローラ」】

### 2月 節分

毎年恒例の節分行事を実施致しました。  
利用者様、元気におじゃみを投げて「鬼退治！」



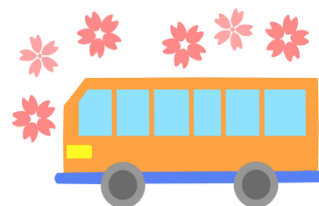
### 3月 お茶会

午後よりおやつを兼ねて中庭でお茶会を開催しました。  
桜もちと抹茶、皆さん「美味しいわぁ！」と楽しめました。



### 3月 花見ツアー

2年ぶりに花見ツアーを開催🌸  
外に出て景色を見て、  
皆さんとても喜ばれました。  
青空の下で食べる団子は格別！  
花より団子でした!(^^)!



## 【居宅支援事業所「ローマリンダ」】

早春の候、今年は気温の変動も大きく一気に春の色が濃くなってきました。利用者様、ご家族様も春の陽気に誘われて、健やかにお暮らしのことと存じます。

春と言えば、生活に変化が現れる時です。お孫さんの進学、ご家族様の転勤・転居など様々なイベントがあると思います。体調の変化も心配されます。

「花より団子」  
「いちご狩り」  
「潮干狩り」  
「山菜取り」



秋よりも食欲が増す時期かもしれません。居宅介護支援では介護の事のみならず、皆様の健康状態やご心配事でも相談に乗らせていただきます。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



## 【訪問介護事業所「ハッピー」】

～ヘルパーの知恵袋⑦～

春になり温かくなってきて、太陽の下でしっかり洗濯物を乾かせるようになってきました。ぼちぼち冬物衣類を片付けていきたいですね。冬に活躍したニットも、自宅で洗濯できる物もあります。洗濯表示を見て洗えるものは原則30℃以下で押し洗い。こすったり、揉んだりNGです。形を整えて陰干ししましょう。

数か月後には、ジメジメの梅雨で部屋干しする事も増えてくると思いますが、臭いが気になるという話も聞きますね。干す時に、なるべく間隔を空けて干し、風通しを良くします。扇風機をかけるのも効果的です。

梅雨は嫌ですが、これからお花もいろいろ咲いてきます。見て楽しみましょう。

