

# めるみず便り

令和6年 4月号



発行：介護老人保健施設めるみず

〒243-0033 厚木市温水 1845-1

電話 046-248-2871 FAX046-270-7110

陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より当施設へのご理解、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。今回のお便りは、春祭りの行事やアミューあつぎでの講演についてお伝えさせていただきたいと思っております。今年度も宜しくお願い致します。

3月3日(日)4階食堂にて春祭りを開催しました。職員の踊りやご利用者様と歌を歌い少しの時間でしたが楽しい時間を過ごさせて頂きました。



## お花見

## 通所リハビリ



ご利用者様も職員も綺麗な桜に心が癒されました。



通所リハビリでは、レクリエーションの時間にホットケーキ作りを行いました。皆さん協力して作業され、美味しそうに召し上がっていました。

アミューあつぎにて  
「介護老人保健施設の役割」について  
厚木地域包括支援センターと協同で  
市民の皆様にご講演を行いました。

サービスの利用について、  
どこに相談に行けば良い  
のか、ショートステイの利用に  
ついて等、沢山のご質問を  
頂きました。



栄養科&リハ科より  
今月号のコラム

## 身体をつくるタンパク質



最近注目されているタンパク質。



糖質、脂質と並ぶ三大栄養素ですが、  
実は筋肉だけでなく、皮膚や髪の毛、骨、体中に酸素  
を運ぶ**ヘモグロビン**、身体を守る**免疫物質**などもた  
んぱく質でできておりあらゆる組織を構成する材料  
となっています。

タンパク質は筋肉をつけたい人だけのものではなく  
老若男女問わず全員に必要な大切な栄養素です。



1日のたんぱく質摂取目安は  
体重1kg当たり1gです

タンパク質補給のためにちょい足し

食事を麺料理やパンだけで済ませてしまうと  
タンパク質が不足しやすくなってしまいます。  
ちょっとした工夫でたんぱく質を補給し、  
丈夫な身体を目指しましょう！

《取り入れやすい食材とたんぱく質量》



納豆 1P  
8.3g



牛乳 200ml  
6.6g

卵 1個 (60g)  
6.0g



6p チーズ 1個  
3.5g



※食事制限の指示がある場合は医師の指示に従ってください。