

でいけあ一瓦版

4月

vol.224
介護老人保健施設エスペランサ
発行日 令和3年4月



3/22にエスペランサの庭の桜が開花しました。肌寒い日が続きますが桜の花はしっかりと綺麗に咲いてくれています。コロナ禍、まだまだ終息には至らないのですが、少しでも心穏やかに過ごせる様にとと思います。利用者様には庭に出て記念撮影をしていってますのでよろしくお願いします。

(追伸:掲載についてはご本人の了解を得ております)

*** 4月からの介護保険の改定に伴い利用料金変更の案内を入れていきますので確認をお願い致します。**



2月16日付けで新しく入職しました岩田有美です。笑顔で頑張りますのでよろしくお願いします。



3月22日付けで新しくドライバーとして入職しました菖蒲(ショウブ)です。安全運転で頑張りますのでよろしくお願いします(月・水・金)です。



ドライバーとして10年間お世話になりました山口です。3月19日付けで退職することとなりました。長い間色々ありがとうございました。

【糖尿病の症状】

小血管障害

- 目が見えづらい
- 腎機能の低下
- 手足の感覚が鈍くなる

大血管障害(動脈硬化)

- 脳梗塞
- 心筋梗塞など



糖尿病になりやすい？簡単チェック！

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 食べ過ぎている | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 甘いものが好き | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> 夕食時間が遅い | <input type="checkbox"/> 睡眠不足である |
| <input type="checkbox"/> 甘い飲み物をよく飲む | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む | <input type="checkbox"/> 40歳以上である |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べない | <input type="checkbox"/> 家族や親戚に糖尿病の人がいる |

1つでも当てはまる項目があれば、健診結果を確認してみましょう。

入浴の順番

- | | | | | |
|-----|---|-----|---|----|
| 5日 | ~ | 10日 | ♂ | が先 |
| 12日 | ~ | 17日 | ♀ | が先 |
| 19日 | ~ | 24日 | ♂ | が先 |
| 26日 | ~ | 1日 | ♀ | が先 |

