

面会対応についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症等の感染予防対策として、面会を制限しておりましたが、7月22日より以下のとおり制限を緩和させていただいております。

緩和内容

①事前予約の廃止

面会の事前予約を廃止し、面会前に窓口での申請書記入が必要となります。面会申請書は、右のQRコードからも事前にダウンロードが可能です。

②面会時間の拡大

診療所の面会時間は13:00～19:00、老健施設の面会時間は9:00～19:00に拡大されます。

③1日に面会できる組数の制限廃止

1日に面会できる組数の制限を廃止いたします。

④面会人数制限の廃止

面会人数の制限はありませんが、一度の入室は3名程度とさせていただきます。



▲診療所
面会申請書



▲老健
面会申請書

ご不明な点がございましたら、なごみ診療所（77-2753）、老健なごみ（77-3184）までお問い合わせください。

見守り介護ロボットを導入しました

このたび、当施設に「aams(アームス)」という新しい見守りロボットが導入されました。これにより、ご利用者様のサポート体制が強化されるとともに、スタッフの負担軽減となります。



▲見守りロボット
「aams(アームス)」

このロボットは、ご利用者様のベッドの下に敷かれたセンサーで、心拍や呼吸、体の動き、そしてベッドから起き上がった時の状態をリアルタイムで確認することができます。これによって、スタッフは離れた場所からでも、いつでもご利用者様の状態をチェックできるようになりました。



▲PCやスマートフォンから状態確認が可能です！

この新しいシステムの導入により、夜間やスタッフが目を離すことがある時も、安心してご利用者様を見守ることができ、より適切なケアを提供できるようになります。これからも、皆様にとって快適で安心な毎日をお届けできるよう、スタッフ一同心を込めてサポートいたします。今後とも、何卒よろしくお願い申し上げます。



減塩のコツ

生活習慣病が気になる方へ

=食塩・調味料を控える=

今日からできる減塩のコツ

生活習慣病の改善だけでなく、健康な人が健康であり続けるためにも「減塩」はとても重要です。毎日のことですから、ラクして楽しくできなければ長続きしません。ここでは、食材選びから食べる時まで、シーン別に今すぐできる、簡単なポイントをお伝えします。

● 食材や料理選びのポイント

- ① 食塩を多く含む食品(練り製品、加工肉、チーズ、漬物、佃煮など)や料理をひかえる
- ② 積極的に減塩調味料や減塩食品を取り入れる
- ③ 食品やメニューの栄養表示を確認し、食塩相当量の少ないものを選ぶ

練り製品や加工肉を使う(食べる)時は、追加調味料を使わなければ、OKです！

例 1. ちくわやかまぼこは、しょう油をつけずにそのまま食べる

例 2. ベーコンエッグを作ったら、塩やしょう油はかけずにベーコンの味で食べる！



● 料理をする時のポイント

← 手間も省けて、時短にもなり一石三鳥！

- ① 「塩ゆで」や「下味」の工程は省略する(おいしさを感じる以上に食塩量が多くなります)
- ② いつもの料理の野菜量だけを増やす(汁物も野菜たっぷりになれば減塩に！)
- ③ めんつゆや市販の合わせ調味料(〇〇の素)は、表示の半分が適量です

作り慣れている料理の工程や調味料の配分を変えるのは、なかなか面倒くさいもの。工程や調味料の量は変えずに、**野菜の量を増やすだけで減塩**になります。合わせ調味料を使う時は材料を倍にすればOK。1人分で2人分作れます。



● 食べる時のポイント

- ① 味の付いている料理に、追加でしょうゆ、ソース、塩をかけない
- ② さしみやとんかつなど調味料が必要な場合は、少量を「ちよん」とつける
- ③ 麺類の汁物や、市販弁当のドレッシングやソースは半分残す



カリウムの話

野菜や果物、牛乳に含まれる「カリウム」は、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し減塩効果を高めます。

野菜、果物、牛乳、乳製品を毎日しっかりとることも、減塩の一つになります！



野菜を食べる時は、なるべく**野菜そのものの味を楽しむのがコツ**！味の濃い煮物やドレッシングのかけ過ぎは要注意です！

栄養成分表示の話

加工食品や市販弁当、インスタント食品を購入する時は、栄養成分表示の**食塩相当量**を見る習慣をつけましょう。

食塩相当量 (g)
= ナトリウム (mg) × 2.54 ÷ 1000

栄養成分表示 (1個(1g)当たり)	
熱量	○ kcal
タンパク質	○ g
脂質	○ g
炭水化物	○ g
ナトリウム	○ mg
(食塩相当量)	○ g