

園芸活動

誕生会

第三百三号
山江老健便り




施設の畑で育てた野菜を収穫しました。



祝百寿
百寿のお祝い

宮崎テル様
お誕生日おめでとうございます。

小学生交流会

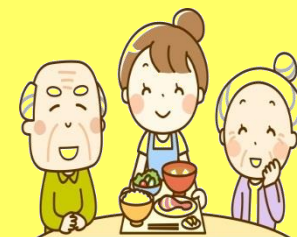
通所



学生さんから頂いた苗に綺麗な花が咲きました。



施設の行事より



認知症と食べ物

認知症のリスクを上げる食べ物

・肉の脂身 ・マーガリン ・ショートニング

動物性の油(魚は除く)で飽和脂肪酸やショートニングやマーガリン等のトランス脂肪酸の摂取は、動脈硬化を引き起こし、脳梗塞を発症しやすく危険です。特に、ファーストフードや市販のお惣菜、菓子類、菓子パンはトランス脂肪酸の摂取量が増える為、認知症リスクが高まります。できるだけ接種を控えましょう。

認知症予防になる食べ物

・魚 ・緑黄色野菜 ・ナッツ類 ・果物類 ・カレー ・コーヒー
・オメガ3(良質な油)

上記食材には、認知症予防効果があり、さらに脳や身体の臓器へ栄養を与え、細胞を若返らせる効果があります。“食”は“命”であり、人の身体は食べたもので出来ています。

日頃から、自分が食べる物には気を配り健康維持を図っていきましょう。

入所・短期入所利用のご家族様へ
介護保険負担限度額認定証期限が
七月三十一日までとなっております。
まだ、申請がお済でない方は、利用
者様名義の預金通帳と印鑑を
ご持参の上、お早めに各自治体で
申請手続きをお願い致します。

面会について
現在、入所者様とのご面会は、面会室
にて可能ですが、県のまん延防止等重
点措置の発令に伴いワクチン未接種の方
や、接種後2週間経過していない方は
ご遠慮頂いております。オンライン面会
は、引き続きご利用できます。
ご希望の方は、ご連絡下さい。

8月の行事予定

- ・ 13～15日 お盆
- ・ 21日 誕生会

お問い合わせ

施設の見学・入所・短期入所・通
所・居宅介護支援事業所のお尋ね
等ございましたら、下記連絡先に
お気軽にお問い合わせください

医療法人 木鶏会 介護老人保健施設 山江老人保健施設
理事長 愛甲 康
〒868-0092 熊本県球磨郡山江村大字山田字南永シ切1705
TEL: 0966-24-9800 FAX: 0966-24-9988

<協力歯科医院>
医療法人 内山会 内山クリニック歯科
院長 内山 順誠(ゆきとも)
〒868-0008 熊本県人吉市中青井町326=3
TEL: 0966-22-2069 モゾカタウン

診療時間) 午前 9:00~13:00
午後 15:00~19:00
休診日) 日曜・祝日/木・土曜午後
歯科・小児歯科・口腔外科・矯正歯科