



令和8年4月号

プランドール通信



3月のレクリエーション

3月のレクリエーションは外出レクとして、喫茶店へお出かけしました。

2回に分けて、「錦果楼」と「コメダ珈琲」へいきました🍵

美味しいケーキやコーヒーをいただき、みなさん笑顔で素敵な時間となりました。道中にきれいな桜も見ることができ、お花見気分でした🌸



よりそい新管理者(貴船 周太) からお挨拶

令和8年度となるこの4月より、「小規模多機能事業所よりそい」の管理者を務めさせていただくこととなりました、貴船 周太と申します。より良いサービスの提供ができるよう努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。また、介護サービスを必要とされている方や、「利用してみたい」「話を聞いてみたい」とお考えの方も、どのようなことでも構いませんので、ぜひお気軽にご相談ください。



今月のレクリエーション

今月のレクリエーションは動物とふれあいレクです。職員のわんこ3匹がプランドールに遊びに来ます！柴犬のむぎちゃん、フレンチブルドッグのぼんちゃん、ゴールデンレトリバーのルナちゃんです🐶可愛いわんこたちと楽しい時間を過ごしましょう！4月21日14時～プランドール錦見2階ホールで行います。ご参加お待ちしております♪



便秘について

高齢者の70%が便秘に悩んでいると言われています。便秘にならないよう普段の生活から意識しましょう。具体的な対策としては

- 1.こまめな水分補給・・1日あたり1500ml程度の水分補給を目標にしましょう。
- 2.食物繊維の積極的な摂取・・野菜、果物、海藻類、きのこ類などに含まれる食物繊維は、便のカサを増やし、腸の働きを活発にする効果があります。
- 3.発酵食品の活用・・ヨーグルト、みそ、ぬか漬けなどは、腸内環境を整える善玉菌が含まれています。1日1品を目安に取り入れましょう。
- 4.適度な油分の摂取・・油は腸の中で便をスムーズに移動させる役割を果たします。オリーブオイルや亜麻仁油を1日小さじ1から2杯取り入れましょう。
- 5.規則正しい生活・・毎日決まった時間にトイレに行く習慣を作ることも大切です。

便秘が続く場合（3から4日便がでない場合）、お腹の痛みが激しい時は、看護師・職員に声をかけてください。

