



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

栄養素

気付かない間に
栄養不足に!?

摂れて
いますか?!

『栄養』と『栄養素』

『栄養』は、体の中に入った食べ物の成分が、体のために使われる状態になったものを指します。『栄養』のもとだから『栄養素』です。

低栄養に なっていないませんか?

低栄養とは、エネルギーや栄養が体の中で足りない状態になっていること。

体に必要な栄養素は、主に食べ物から摂りますが、三食きちんと食べていても、食事の内容によつて栄養不足になることがあります。低栄養状態になると、筋肉量が減つて体力が落ちたり、免疫力が下がったりする恐れがあります。

からだの元になるタンパク質を、積極的に摂る

特に気を付けたいのは、体の元になるタンパク質。筋肉や骨量を保ち健康を維持するために必要なタンパク質の量は、20代と70代で変わりません。

タンパク質を多く含む食品は、肉類、魚類、卵など。高齢になるとあっさりした食事を好みがちですが、動物性タンパク質を積極的に摂ることも忘れなく。

いろんなものを、まんべんなく食べる



月	火	水	木	金	土	日

1週間単位で バランスを取る

必要な栄養素の種類はとても多く、一日の食事で全部を摂るのはとても大変です。そんな時は、1週間単位で栄養管理してみましよう。その日摂取できない栄養素があっても、1週間のうち別の日に食べていけばバランスが取れたと見なし、無理なく栄養管理ができます。

食事の環境も大切です



食欲は精神的なことに左右されやすいもの。悩みや気持ちの落ち込みがあると食べる意欲が無くなりがちです。また、周りの雰囲気や音においなどにも影響を受けます。食欲が落ちがちなときは、自分のペースで落ち着いて食事をできる環境づくりを。

スカイプとは…

インターネットの回線を使って、パソコンや携帯で無料通話ができるソフト。東日本大震災後の通信不良時にも通話できることで注目を浴びました。

テレビ電話にも使える

災害に強い

インターネット電話

Skype

スカイプ

使っています

ゆいまーるでは、事務所間の連絡にスカイプを利用し、社内の通話で電話回線がふさがれるのを防いで、安定した通信環境を作っています。



サン・チャイルドが 南茨木駅前に やってきた

南茨木駅前に突如現れた巨大な像。東日本大震災からの復興への願いを託して制作された「サン・チャイルド」の除幕式が3月11日に行われました。
サン・チャイルドは「防護服を脱いでも生きてゆける世界を希求し、たとえ傷だらけになっても敢然と足を踏ん張り、たくましく前を見据えて立ち向かうという、次に来たるべき未来像(公式サイトより引用)」を現しています。作者のヤノベケンジ氏は茨木市出身の現代美術作家。サン・チャイルド

と同じ手製の防護服「アトムスーツ」を着てチェルノブイリの事故現場や万博公園跡地で創作をされるなど、「廃墟からの再生」をテーマに活動されています。サン・チャイルドが手に持っている太陽は、氏がチェルノブイリの保育園跡で見た太陽の絵がモチーフになっています。
防護服のヘルメットを脱ぎ、未来を見つめるサン・チャイルドは、茨木の新しいシンボルとして南茨木駅前に恒久設置されます。



サン・チャイルドについてもっと知りたい方はこちら
<http://www.art-ibaraki.com/about-sun-child/>

※「三分間健康チェック」お休みしました。

スカイプのいいところ

通信費無料 初期費用も低価格

電話回線を使わないから通話料は無料。導入するには無料のソフトを設定してカメラ付きマイクを設置するだけで済みます。

テレビ電話もできる

テレビ電話のように顔を見ながら話せる「ビデオ通話」と、音声のみの「通話」を選べ、通話中でも切替えることができます。

沖縄に住んでるウチの娘が言うのに、「沖縄の人の話にはオチがない」ですと。
「ふんふん、それで?」「それだけなんだけど」
「ええーっ! オチは無いんかい!」となるそうです。ツッコミもないそうですし。
たぶん、関西人はどこに行っても人と話したらそう感じるのじゃないか。



所長コラム オオブタ日記

エこと言うワウ」などとツッコミまくってますナ。チャンネルも光線銃のように突き出しながら遠慮なくどんどん変えますし。
ワタシが「マジで関西人かな」と言うと「なんでやねん」と返ってきますナ。
で、どっちがより関西人なのか言い合になりませんが、「ワシや広島じゃけえの」と言っつて話を終わらせる今日この頃です。よく考える
と、どちらもホントは関西人ではないんですけどねえ…

ゆいまーる

ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



デザインラボ ユイネット

- Web/Blog サイト作成
 - 商品写真撮影 / 販促物のデザイン
 - メニュー / 広告物などの作成
 - 各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォントを採用しています。