




いつもご利用ありがとうございます。まだまだ寒い中、インフルエンザとコロナウイルスが同時流行し気の抜けない毎日ですが、2023年の展望に関する意識調査では、今年楽しみたいこと1位は「旅行と外食」だそうです。日々を前向きに、明るく過ごしていきたいものです。


各事業所の管理者よりご挨拶 ～ 2023年の抱負 ～

居宅介護支援事業所：アロハケアサポートセンター佐藤




昨年の11月から管理者になりました池内です。慣れないことも多いですが、ご支援のほどよろしくお願い致します。アロハケアサポートセンター佐藤の事業所も昨年12月に若い人材が2名加わり、8人体制になりました。事業所としてご利用者様やご家族様のお気持ちに寄り添える支援を心がけたいと思います。今後とも、どうぞ宜しくお願い致します。

居宅介護支援事業所：アロハケアサポートセンター



村越です。昨年経験豊富なケアマネジャーが1名入社し、4名から5名体制となりました！皆、笑顔で元気が取り柄の明るい事業所です(^♪) 今後も、ご利用者様・ご家族様の思いに沿ったご支援が出来る様、皆で力を合わせて頑張っていきたいと思います。これからも宜しくお願い致します！

訪問介護事業所：アロハヘルパーステーション



山田です。ご利用者様、ご家族様、昨年のご利用頂きありがとうございました。昨年4月より沖野ヘルパーが育休明けで復職し、パワーアップして職員力を合わせて頑張っています。心身の健康に気をつけて努力して参りますので、見守って頂ければ幸いです。どうぞ今年も宜しくお願い致します。皆様も健康に気をつけてお過ごし下さい。

2023年も宜しくお願い致します！

2月1日は「フレイルの日」

いつまでもいきいきと前向きに暮らしつづけるために
フレイル予防について考えてみましょう！

フレイルとは、元気な状態と介護が必要な状態の間で、年齢を重ね筋力や活力が低下した状態です。



健康



プレフレイル



フレイル



要介護

フレイルとは
元気と介護の間的事

フレイル予防は、早め実践すれば効果が高くなる事が分かっています。ご自身の状態に気づいて予防する事が、長く健康に暮らせる秘訣です。以下の3つをバランス良く行ってみましょう。

● しっかり噛んで、しっかり食べる

筋肉の素になるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆製品、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとりましょう。また、定期的に歯科検診を受けるなど、積極的なお口のケアも大切です。

● 運動をする

負荷の高い運動よりも、今より少し多く、毎日体を動かす事が大切です。いつもより少し早歩きをする、誰かに会いに行く、スーパーへ行くなど目的地や理由をもって歩くことなどで、これまでより体を動かすようにしましょう。

● 社会参加をする

友人と食事を楽しんだり、趣味のクラブに入会したり、お出かけの頻度や時間を増やしたり、家族以外ともおしゃべりしましょう。

アロハヘルパーステーション スタッフ募集！

ブランクある方歓迎

マイカー通勤OK

アットホームな雰囲気

各種手当
充実



K Maruei

訪問介護、居宅介護支援、ITソリューション事業

(株)Kマルエイコーポレーション

〒435-0005

静岡県浜松市東区安新町85-1

TEL 050-1744-8928

次回発行は
4月予定です

▼ HPIはこちら

