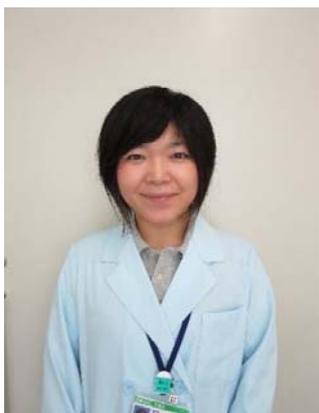




相談室の仲間達



サイトウ
齋藤 マリコ
真理子

初めまして。7月より医療福祉支援相談室に介護支援専門員として勤務しております、齋藤真理子です。

福祉の仕事に就いて16年。これまで主に高齢者福祉に関わる仕事をしてまいりました。

その中で感じたことは、介護を必要とする方々を取り巻く環境（家族のかたち・介護に対する意識など）が多様化してきているということです。今後、更に生活の変化に応じた利用者さま一人ひとりへの適切な支援が必要であると思います。

多職種との関わりも注目されている今日、利用者さまの安心した生活のお手伝いが少しでもできるよう、これからも知識・技術の習得と初心を忘れず努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



～ 今が旬の食べ物の豆知識 ～



さつまいも

食欲の秋。秋はおいしい食べ物がたくさんありますが、何と言っても **焼いも**！！香りにつられてつい買ってしまいますね。

さつまいもには食物繊維が豊富なのはよく知られていますが、調べてみると、芋の仲間の中で一番ビタミンCが入っています。カリウムやなんとカルシウムまで含んでいて、栄養満点です。便通を良くして、お肌や血管の老化を防いでくれ、高血圧やむくみなどにもいい、骨を丈夫にしてくれる、などの効果があると言われています。「さつまいもを食べればすべてがかなえられる」というわけではありませんが、せっかくのおいしい時期ですから、みなさんもさつまいも、いかがでしょうか。



編集後記



読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋。皆さんは、どの秋を堪能していますか？

今号は、「もの忘れめやすリスト」と「旬の食べ物」、7月より医療福祉支援相談室に加わった仲間の紹介を掲載しました。

今年のほかほかは今号で最終となります。来年も、頑張って編集してまいりますので、楽しみにしてください。

(脇田・上田・中莖)

★ ご意見・ご連絡先 ★

医療法人 恒貴会 協和中央病院
医療福祉支援相談室
発行責任者 青柳 利之

〒309-1195
茨城県筑西市門井1676番地1

TEL 病院代表 0296-57-6131
居宅介護支援直通 0296-57-7205
医療福祉相談直通 0296-57-7230
(休日・夜間 090-6935-3337)

FAX 0296-57-4676
URL <http://www.kokikai.com>
Eメール renkei@kokikai.com

