



○介護予防教室

【介護保険と医療保険について】

今回の内容は、介護と医療保険の仕組みです。

介護サービスを利用するための手続きや認定方法について解説されました。

皆さん真剣に聴講され、最後に質疑応答もあり大変勉強になりました。

【2015.7.17/海浜荘】



○介護予防教室

【脱水・低栄養】

熱中症・脱水・食中毒が発生しやすい季節の為、利用者の体調管理を考えた教室を開催しました。

講師より、水分補給を拒む高齢者が多いと話があり、健康維持には水分補給と体液バランス・ミネラル補給が重要である学びました。

皆さん水分管理の大切さを学び、活かしていきたいと話しておりました。

【2015.7.17/うみねこ荘】



○健康講話と料理教室

【健康寿命をのばす為の健康的な生活習慣】

青森県は喫煙・飲酒率が高く、平均寿命が全国最下位です。

講話では、原因が不健康な生活習慣と話しておりました。

その後、全員で塩分控えめでだしを活用したヘルシーな料理を作りました。

早速、第2回を希望する声が挙がるなど大変好評でした。

【2015.7.8/青山荘】