



🌸 謹賀新年 🌸

2021

謹んで新春のお慶びを申し上げます
旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました

今年は丑年です
牛は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な動物でした
丑年は「これから発展する前触れ（芽が出る）」というような年になると
いわれています

我々も皆様方に喜んでいただけるご支援ができるよう 心新たに邁進して
いく所存です
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

リハビリ訪問看護 きらっとテラス スタッフ一同

新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、当事業所ではご利用者様や関係各位の皆様にご迷惑をおかけしないよう、一般的な感染対策に加えて以下の取り組みを行っています。

- ① スタッフは出勤前に検温し、37.5度以上の熱がある場合は自宅待機としています。
- ② 訪問車両は個人専用として共用はしていません。
- ③ スタッフ8名を2チーム(看護師2名、リハビリ2名)に分けて、他のチームスタッフと接触しないように、事業所出勤日を完全に分けています。



仮にスタッフが濃厚接触者となった場合、もしくは陽性となった場合でも、別チームが稼働できる体制を整えています。

- ④ 事業所への出勤を控えているため、毎朝オンラインミーティングで情報を共有しています。

今後も事業所全体で感染拡大防止に努めて参りますので
ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。





高齢者の低栄養におすすめ MCTオイルってご存じですか？

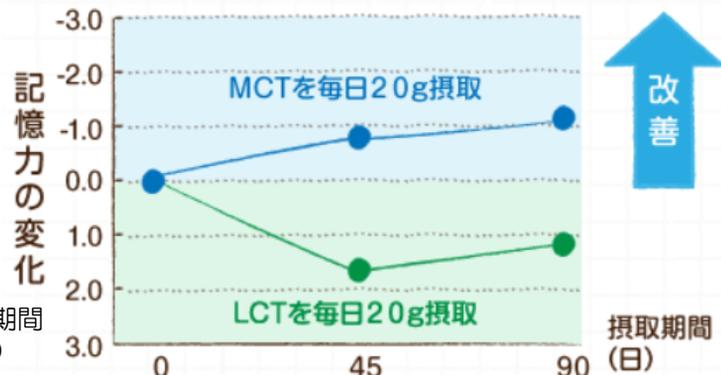
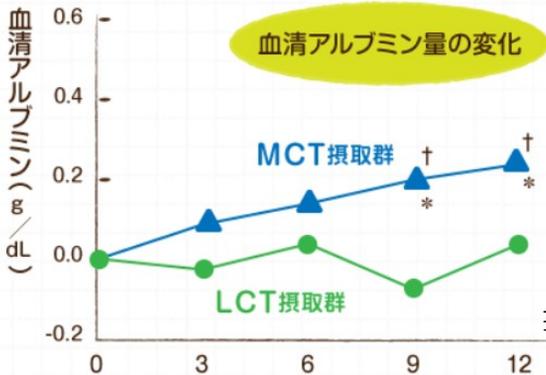
MCTオイルとは、ココナッツなどに含まれている「**中鎖脂肪酸**」だけを取り出した食用油のことです。オリーブオイルや菜種油など、一般的な植物油には「**長鎖脂肪酸**」が多く含まれています。

「中鎖脂肪酸：MCT」と「長鎖脂肪酸：LCT」の違い

- 中鎖脂肪酸の分子の長さは、長鎖脂肪酸の**約半分**
- そのため、一般の油に比べて、**約4倍早く**エネルギーになる
- MCTは**筋肉合成に利用**されるが、LCTは**皮下脂肪として蓄積**される

MCTオイルの特徴と使用方法

- **無味無臭**なので、どんな料理にも使用できる（かける・まぜる）
- **小さじ1杯で約42kcal**。食事量を変えずに簡単カロリーUP
- 炒め油や揚げ油として使用しない（煙が出ます）



MCTオイルの摂取で栄養状態や記憶力の改善が報告されています

<今月のニュース担当より>

「油」と聞くと、体に悪いイメージを持ちやすいですが、「MCTオイル」のように意識して摂取したい油もあります。多彩な機能が期待されているMCTオイル、皆さんの食卓にいかがですか？

来月号は前田看護師の記事になります。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL：087-814-6830 FAX：087-814-6831
営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師：4名
理学療法士：1名
作業療法士：1名
言語聴覚士：2名
(2021年1月現在)