

令和7年度 第2回

カフェ潮の香を開催しました

令和7年5月25日のカフェ潮の香は社会福祉法人梅香会 管理栄養士 須藤 綾子による「減塩は最高の予防薬」を題目にした講話でした。始めに塩分チェックシートを使い採点をしてから自己分析をしました。食塩は体にとって大切な役割もあるため一概に悪いとは言えませんが、食塩を摂り過ぎると健康に悪影響を及ぼすため、適量を守ることが必要であり、具体的にどのようなことに気を付けたらよいのかという内容でした。「塩分を摂り過ぎたときはどうしたらよいのか？」の質問に「カリウムを摂取してください。一日350g程度の野菜、海藻、キノコを摂るようにすると排泄されます」との返答に、「なるほど、なんだか安心したわ」などの声が聞こえ、とてもためになる内容でした。講話後は参加者様や職員とで会話を楽しみ、機能訓練体操で身体を動かして終了しました。



☆次回（第2回・カフェ潮の香）は令和7年6月22日 日曜日（13:30～いわね潮の香園にて）
「お薬について」 重城病院 佐々木 実 薬剤師 皆様のご参加をお待ちしております。

●問い合わせ先

特別養護老人ホーム いわね潮の香園
木更津市西部地域包括支援センター

TEL 0438-53-8417
TEL 0438-22-3422

