

M C B 通信

春号

令和4年

2022/3

発行：事務 小池



カリウムが不足するとどうなる??

低カリウム血症の主な症状

- 筋力低下
- 自律神経失調
- 筋肉痛
- 筋肉けいれん
- 悪心
- 呼吸筋麻痺
- 嘔吐
- 不整脈
- 便秘
- 麻痺性腸閉塞
- けいれん



カリウムを摂取することで余分な塩分を体外に排出し
血圧を下げてくれます!



カリウムを多く含む食べ物を食べよう!



しかし!カリウムは水溶性のため「水さらし」や「茹でこぼし」で流れ出でてしまう...

なので、スチコンの活用や下茹でしない工夫をして、体に良い食事の提供を目指しています☆
入居者様の「健康の維持」と「命」を守ることが大切です。

3月9日(水) 「令和4年度新入社員入社説明会」を行いました♪

社会人としての自覚を持ち、明るく真面目な社員になれるよう頑張ります。
吉武彩乃

文京町配属の吉武さん。とても笑顔が素敵です♪きちんと話を聞き、質問もしてくれました(^)

よろしくおねがいします!



基本的にはあいさつやコミュニケーションをしっかりと、少しでも早く全社のわいにはよう頑張ります。
国本 亮内

青山2号館配属の国本さん。料理が好きで、家でもよく作っているそうです☆頼もしいです♪

卒業式を終え、次に会うときは「社会人」ですね。自宅でも調理・洗い物・片付けまで、予習をお願いしました☆

新入社員紹介

R3/12/7 青山1号館
調理員
沢田 真由美 さん

R3/12/16 文京町
調理員
野崎 恵美 さん

R3/12/25 青山2号館
調理員
福嶋 龍太 さん