

# くにさきだより 2017 第46号

## 益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

1. 地域包括ケアサービス施設として、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを提供します。
2. リハビリテーション施設として、集中的な維持期リハビリテーションを行います。
3. 在宅復帰施設として、早期の在宅復帰に努めます。
4. 在宅生活支援施設として、家族の介護負担の軽減に努めます。
5. 地域に根ざした施設として、地域一体となったケアを積極的に担います。また、評価・情報公開を積極的に行い、サービスの向上に努めます。

発行：益田市立介護老人保健施設くにさき苑 広報委員会  
〒699-3676 島根県益田市遠田町 1956-8  
TEL：0856-22-1150  
FAX：0856-22-1237  
E-mail：kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp  
URL：http://kunisaki.masuda-med.or.jp/

## 8月の行事

# 納涼祭



8/19 に夏の恒例行事くにさき苑納涼祭を開催しました。カラオケや安田婦人会の皆様による出し物により、楽しい一時を過ごされました。

## 9月の行事

# 敬老会



くにさき苑 長寿番付	
横綱	100歳
大関	98歳
関脇	97歳(2名)
小結	95歳(2名)



『茉莉花(ジャズミン)』のお2人に来て頂き二胡の演奏を聞かせて頂きました。皆さんのなじみの曲で一緒に歌いました♪

昨年は皆さん女性でしたが今年は95歳に男性お1人おられます！

# 10月の行事



まだまだ若い  
もんには負け  
んけんね！



今年もくにさき苑の運動会が開催  
されました！  
先月には敬老会が本当に行われた  
のかと疑うほど皆さんハッスル！  
あまりの迫力に職員もたじたじで  
す・・・。

なかなか玉が  
入らんね～  
それっ！！



## 苑内備品、続々整備中！



MATSUNAGA: マイチルト・コンパクト-3D

くにさき苑では、利用者様の療養環境改善のため、計画的に高機能備品への整備を実施しています。

9月末には、高機能のリクライニング車椅子を新規購入致しました。

今後も、お役に立つ機器・備品を取りそろえていきたいと思ひます。

### 特長

- ・背フレームが後方へ曲がる
- ・フットブレーキ・ミニタックルブレーキ  
標準装備
- ・チルト&リクライニング機能有り
- ・肘掛け高さ調整可能

# 栄養ニュース

第61号 平成29年9月

益田市介護老人保健施設 くにさき苑  
栄養管理室

## 貧血について

高齢者は、食事内容が偏ったり、量が不足しやすく、食事がきちんと摂れていない場合には、低栄養や貧血になっていることがあります。今回は貧血についてまとめました。



### 貧血とは

血液中のヘモグロビンが少ない状態が貧血です。ヘモグロビンは体内に酸素を運ぶ働きをしているため、貧血になると全身が酸素不足になります。症状としては、頭痛やめまい、倦怠感、消化不良などです。このような症状があれば、まず主治医の先生に相談して診断を受けましょう。

貧血にはいくつか種類がありますが、ヘモグロビンの材料である鉄分が不足するためにおこる鉄欠乏性貧血の場合がほとんどです。



高度な貧血の場合、食事の改善とあわせて鉄剤の内服といった薬物療法をおこないます。

### 鉄を補う食事のポイント

#### ①規則正しくバランスのよい食事を

いろいろな食品を偏りなく  
とるようにしましょう



#### ②鉄を含む食材をしっかり取る

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。

「ヘム鉄」…魚や肉など



「非ヘム鉄」…野菜や卵、貝類など



非ヘム鉄はヘム鉄に比べ吸収されにくいですが、③に示す食べ合わせを意識すると吸収率をあげることができます。

#### ③食べ合わせで鉄の吸収率を増やす

吸収を高めるもの↑

たんぱく質(肉・魚・卵・豆腐)や  
ビタミンC(野菜・果物)は、  
鉄の吸収を助けてくれます。



吸収を下げるもの↓

コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるタンニンは、  
鉄の吸収を妨げます。(麦茶やほうじ茶、ウーロン茶などは  
タンニンが多くないのでおすすめです。)



#### ④胃酸の分泌を増やす



鉄の吸収を高めるためには十分な胃酸の分泌が必要です。柑橘類、酢の物など酸味のある食品を摂り、胃粘膜を刺激することで胃酸の分泌を増やすことができます。

よく噛むと、胃液が食物に作用しやすくなります。また、リラックスすることで、胃の動きが活発になり胃酸の分泌が促進されます。ゆっくり楽しく食事をするように心がけましょう。



#### ⑤鉄を多く含む栄養機能食品の利用

鉄を配合したふりかけ、ゼリー、ウエハースなどの栄養機能食品が市販されています。食事、間食に取り入れることで、無理なく手軽に鉄の補給が出来ます。

# くにさき苑のご紹介

第3回!!

## 3階療養棟



くにさき苑 3階療養棟では、現在個性豊かな 25 名（パート 3 名含む）のスタッフがおり、《明るく、楽しく》チームワークを大切にし看護や介護に励んでいます。利用者様には、苑での生活を明るく楽しく、その人がその人らしく過ごして頂けるよう安全・安心であったかな介護の提供を目指し努力をしています。また、在宅生活を意識し、看介護による日々のリハビリにも力を入れ、歩行練習や身の回りの生活動作など、生活の中にリハビリを取り入れながら自立支援を行っています。その人らしく生活できる環境を提供し「また来たい」と言って頂けるような施設づくりを行っていききたいと思います。



利用者様による塗り絵です



お茶を飲みながら、おしゃべり（塗り絵・手作業など）して過ごしています

紅葉の季節がやってきました。赤や黄色に色付いた木々を車窓から眺めながら、四季折々、いろいろな風景を楽しむことができることをうれしく感じています。

くにさき苑でも夏は納涼祭、秋は敬老会や運動会と季節に沿った行事を皆さんと楽しんでいます。

今からの時期、インフルエンザ等が流行しますので、利用者様だけでなく家族様も手洗いやうがいを行い予防に努めていきましょう。

今後、くにさき苑の情報を、お伝えできればと思います。また、「意見等」がありましたら、お気軽にお寄せください。

### 編集後記

### 行事予定

- 11月 芋掘り・料理
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会