

くにさきだより 2018 第48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/



4月の行事

お花見

今年は益田川ダム沿いをドライブし
美都町のひだまりパークへ♪

今年は例年より早く
開花しました。
当日4月3日は
天候にも恵まれ
最高のお花見日和と
なりました。

いい句が浮かん
だてな



桜もええが、
菓子やお茶が
美味しいなあ～～



3月の行事



ひなまつり



決まった

3月2日にくにさき苑ひなまつり会を開催しました。
今年も、めばえ保育園の園児達が石見神楽を披露してくれました。
園児達の可愛いらしい姿に、皆さん時を忘れて見入っておられました。



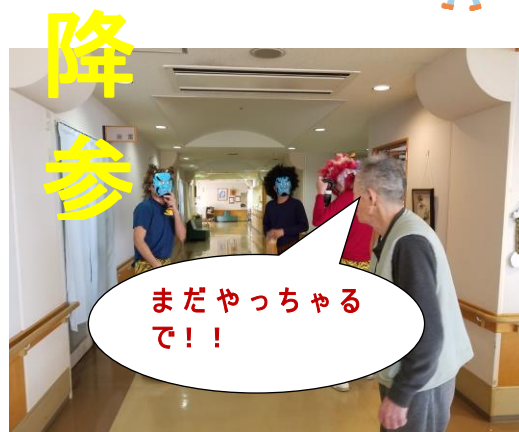
神楽はええのう
来年も見たいのう

2月の行事

節分

鬼は外!!

福は内!!



降参

まだやっやるで!!



今年も利用者様のお陰で鬼を退治出来ました!!

栄養ニュース

第63号 平成30年3月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑

骨粗鬆症の予防について



骨粗鬆症とは長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。ひどくなると骨折をおこし、寝たきりの原因となる場合もあります。その原因の一つとして、骨や歯を作る材料であるカルシウム(Ca)の不足があげられます。高齢者の一日のカルシウムの推奨量は650~700mg、治療の場合は700~800mg(骨粗鬆症ガイドライン2015より)とされていますが、下の表から分かるように推奨量をとれていないのが現状です。

	Ca摂取量(mg)						(H28国民健康栄養調査より)	
	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上	
全体	412	441	437	485	541	544	495	
男性	430	442	435	478	539	562	498	
女性	396	439	439	491	543	531	492	

今回は、骨粗鬆症予防の食事について紹介します。

①バランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食欠かさずとることが基本です。



②カルシウム

乳製品・大豆製品・小魚・海藻・緑黄色野菜に多く含まれています。

普段の食事に少しずつとり入れることで、摂取量を増やすことができます。



食品名(1回使用量)	Ca量(mg)	食品名(1回使用量)	Ca量(mg)
丸干しイワシ(1尾)	110	牛乳(200cc)	220
ひじき(乾)(10g)	140	スキムミルク(大さじ2)	132
干しえび(大さじ1)	568	プロセスチーズ(20g)	126
ごま(小さじ1)	24	木綿豆腐(1/4丁)	120
納豆(50g)	45	小松菜(100g)	170



カルシウムの吸収を妨げるもの

加工食品やインスタント食品に多く含まれているリン、塩分やアルコールのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので控えましょう。

③ビタミンD

カルシウムの腸管からの吸収を助けます。



きのこ類



鮭



鱈の丸干し



きくらげ



緑黄色野菜や納豆など

④ビタミンK

カルシウムの骨への沈着を助けます。

ビタミンDやビタミンKは油に溶け込むことで効率よく吸収されます。炒めものや揚げものにした
り、ごまを使って料理することで吸収率が良くなります。

また、適度な運動は筋肉や骨を丈夫にし、骨粗鬆症予防につながります。
バランスの良い食事とプラスアルファでカルシウムやその働きを高めてくれる食品をとり入れ、骨粗鬆症の
予防につとめましょう。



柳亭左龍先生 落語会

本年も柳亭左龍先生にご来苑いただき、落語会を開催しました。次々と出てくるお話しに、大勢の方々が聞き入っていらっしゃいました。またマジックショーもあり本当に楽しい時間になりました。



編集後記

いよいよ梅雨の季節がやってきます。じめじめとした天気や、暑さで体調を崩しやすい時期ともなります。水分補給や暑さ対策などに気をつけてお過ごしください。

梅雨が明けたら夏本番。くにさき苑では夏場の行事として、少しでも利用者様に楽しんでいただけるように、七夕祭りや納涼祭を計画しております。その様子については本誌でお伝えできればと思います。

また、ご意見、ご要望等ございましたらご連絡下さいますようお願い申し上げます。



行事予定

6月 いもの苗植え

7月 七夕会

8月 納涼祭