

くにさきだより 2018 第49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。

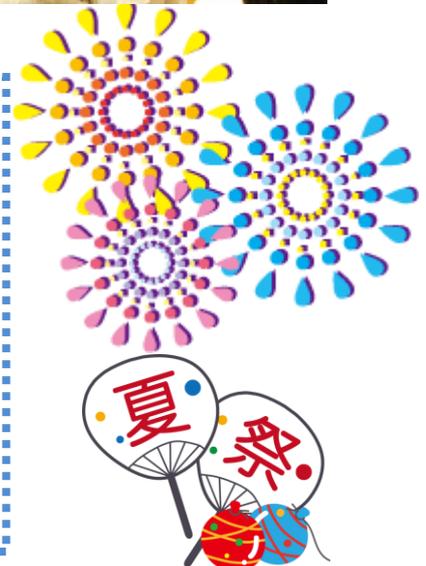
発行：益田市立介護老人保健施設くにさき苑 広報委員会
 〒699-3676 島根県益田市遠田町 1956-8
 TEL：0856-22-1150
 FAX：0856-22-1237
 E-mail：kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp
 URL：http://kunisaki.masuda-med.or.jp/

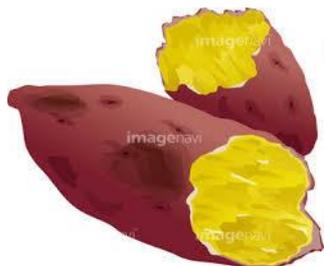
納涼祭



安田婦人会様
 今年もありがとうございます
 ごぞいます

記録的な猛暑にも陰りが見え始めた8月18日、くにさき苑の納涼祭を開催しました。今年もくじ引き大会や安田婦人会様による劇や踊りを楽しまれました。





苗植え



大きい芋が
出来ますよ
うに♪



七夕会



今年は大塚あけぼの会の方を
招いて踊りと銭太鼓を披露し
て頂きました。皆さん真剣な眼
差しで見られてました。

今年も沢山の
短冊にお願を
込めて!!
みんなの願い
叶が叶います
ように。

大運動会



今年もくにさき苑大運動会が行われました。利用者の皆さん、歳を感じさせない動きをされる方も居られました。



玉入れ
白組 v s 紅

玉入れ、輪っかりレー、パン食い競争など様々な競技に参加し楽しみました！！



秋の遠足～梨狩り～

スカイファームへ梨狩りに出掛けてきました。食べきれない梨はお土産に持って帰りました。



栄養ニュース

便秘の予防



便秘症とは、排便が数日に一回程度にへって、便の水分量が低い状態(硬い便)をいいます。便秘の症状が続くことで、お腹が不快だったり、はったりすると、食事量が減ってしまうこともあります。高齢者の便秘の原因は、筋力が低下し腸のぜん動運動(内容物を先へと送り出す動き)が弱まったり、食事量が減ることで、便が作られなくなることなどがあげられます。今回は、便秘を予防する食事や生活習慣について紹介します。

食物繊維の多い食事をとる

食物繊維の一日の目標摂取量は、成人男性が20g以上、成人女性が18g以上となっています。(日本人の食事摂取基準2015)しかし実際には、約15gしかとれていません。(H28年 国民健康・栄養調査より)

食物繊維は主に野菜、果物、海藻類に多く含まれ、大きく①不溶性食物繊維、②水溶性食物繊維の2種類に分けられます。それぞれ働きが違いますので組み合わせてとりましょう。

①不溶性食物繊維(水に溶けない)

水分を吸い込みふくらんで腸を刺激し、便通を促す。



玄米(米)、ゴボウ、きのこ、豆類など

②水溶性食物繊維(水に溶ける)

便をやわらかくし、腸内環境を整える。

コレステロールや血糖値の上昇をおさえる。



野菜、果物、海藻、こんにゃくなど

高齢者の方でも食べやすいように、調理方法も軟らかく煮る、おろす、材料にかくし包丁をいれるなどの工夫をして、意識的に摂取できるようにしましょう。

※ただし、食物繊維は人では消化できないため、胃腸の弱い方や胃腸の疾患のある方は、腸を刺激して下痢や腹痛の原因となり、制限する場合がありますのでご注意ください。

水分をこまめにとる

水分は3食の食事から1ℓと飲み物から1ℓが必要といわれています。水分をきちんととると、便が水分を含み、動きやすいかたさになります。



毎食1杯



10時、15時にも

発酵食品をとる

発酵食品に含まれる乳酸菌は、腸内の環境を整えてくれる働きがあります。乳製品以外の納豆や漬物などの発酵食品も効果があるとされています。

納豆、みそ、豆腐、漬物、ヨーグルト、チーズなど



規則正しい生活習慣も大切

決まった時間に寝る・起きる・食べるという習慣を身につけ、余裕をもってトイレに座る時間をつくりましょう。また、起きてすぐにコップ1杯の水を飲むと、胃腸を刺激し、動きを活発にしてくれます。主食+主菜+副菜を組み合わせ、食事バランスをとることも大切です。

副菜

主菜

主食



行事予定

- 11月 芋収穫・クッキング
- 12月 クリスマス会
- 1月 新年会

例年にならない猛暑が続いた夏も終わり、あっという間に朝夕の冷え込みが続く時期になりました。

くにさき苑では七夕会、納涼祭や遠足などといった季節に沿った行事を、皆さんと楽しんでいきます。今後モクリスマス会や新年会といった行事を予定しています。各行事の様子等につきましてもこの便りで発信していきます。いと考えています。

これからは冬に向け一段と寒さが厳しくなり、インフルエンザも流行る時期になります。どつて手洗いやうがい等の予防を行うことで体調管理にお気をつけてお過ごし下さい。

また、「意見」、「要望」等ございましたらご連絡下さい。