

くにさきだより 2019 第50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/

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

くにさき苑のご利用者やご家族の皆様には職員を代表いたしまして、遅ればせながら新年のご挨拶を申し上げます。

平成二九年度版高齢社会白書によりますと、認知症の高齢者は年々増え続けており、二〇二〇年には六〇二万人、六三一人、二〇二五年には六七五万人、七三〇万人、二〇五〇年には七九七万人、一〇一六万人にまで増えていくと予想されています。団塊の世代が七五歳以上となる二〇二五年には高齢者の5人に1人が認知症の有病者となるといわれています。要介護者の増加の問題は認知症の高齢者が増加するだけではなく、身体介護の必要な高齢者の増加も含めて考えなければなりません。このような状況の中で各自自治体では地域包括ケアシステムという介護や医療、福祉と生活の支援などを一体的に運用できる組織づくりが始まりました。ひとつの介護老人保健施設としての取り組みだけにとどまらず、地域全体の介護システムの中核施設の一つとして機能できるように努力していきたいと考えております。また、要介護者を支える介護者の減少などから外国人労働者の活用なども視野に入れた施設職員の確保などについてもくにさき苑では着手しております。くにさき苑の基本理念である「住み慣れた益田地域で安心して自立した在宅生活が続けられる地域づくりを目的とし、利用者様の尊厳を守り地域ニーズに合った医療・看護・介護・リハビリテーションを提供します」がますます充実したものであるように取り組みたいと考えております。

ご利用者やご家族の皆様からのご意見やご感想を運営に生かしていきたいと考えておりますので、遠慮なくお申し出ください。

笑顔で楽しく利用できる施設となるように運営してまいります。

益田市立介護老人保健施設

くにさき苑 施設長

松本 祐二



今年度も、くにさき苑では新年会を行い種社中様より神楽を披露されました。利用者様一生懸命観ておられました。

新年会つづき



ドン
ドン♪



力強い演舞に
興奮しました！！



11月 いも収穫 クッキング



さくらんぼ保育所の
園児さん達と
一緒に掘ったよ！！



☆収穫したお芋を
みんなでクッキング
して食べたよ☆

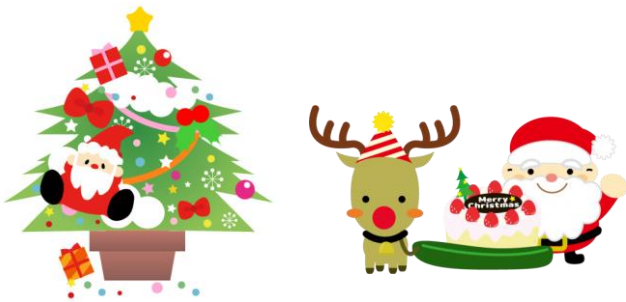




クリスマス会



12月20日に、くにさき苑でクリスマス会を行いました。さくらんぼ保育園の園児達のかわいらしい歌や踊りに、利用者様も嬉しそうにしておられました



ポプラの紹介

去年の6月に、医師会病院の外來の奥にある、旧患者食堂後に、ポプラがオープンしました!!
種類も豊富で、イートインスペースもあるので、ご利用ください。

くにさき苑にも移動販売に来ますよ!

月～金 10:00～12:00

デイケア利用者様も「買い物をして帰られるから便利よ」と、特に水曜日は大盛況です。



平日 7:00～19:00

土曜 8:00～15:00

日・祝 休み

ATM・コピー機も完備しています。



栄養ニュース

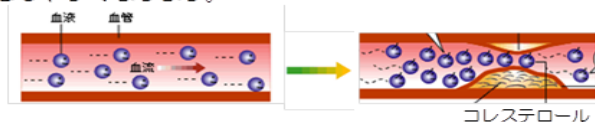
第65号

益田市介護老人保健施設 くにさき苑 栄養管理室

脂質異常症予防～動脈硬化にさようなら～

血液中のコレステロールや脂肪が増えすぎた状態を脂質異常症と言います。

LDL コレステロールが多いと血管が詰まりやすくなる動脈硬化をひきおこしやすくなります。



脂質異常症の診断基準

LDLコレステロール	140mg/dl以上
HDLコレステロール	40mg/dl未満
中性脂肪	150mg/dl以上
Non-HDLコレステロール	170mg/dl以上

動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017より

加齢、高血圧、糖尿病、喫煙などの要因がありますが、生活習慣の乱れも原因の一つです。

今回は、食生活面でのポイントを紹介します。

バランスのよい食事を規則正しくとる

欠食やまとめ食い、ながら食いを避け、よく噛んで食べましょう

主食・主菜・副菜の組み合わせで3食とり、これに牛乳・ヨーグルトや果物を適宜とりいれましょう。

食べ過ぎは、体重増加や内臓脂肪を増やしてしまうため気をつけましょう。



主食：米・パン・めん類など
主菜：魚・肉・大豆製品・卵など
副菜：主に野菜を利用した料理



間食は がおすすめ!

脂肪はとりすぎないように注意し、種類を選んで

魚などに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂質は、血液中のLDLコレステロールを低下させ、血栓の形成を抑える作用があります。肉の脂身、内臓、乳製品、卵黄にはコレステロールや飽和脂肪酸が多く含まれるので控え、魚類や大豆製品を多く取るようにしましょう。



おすすめ!

動脈硬化性疾患予防の目安

コレステロール摂取は200mg/日未満

(動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2017より)

コレステロール量

鶏卵 1個 230mg



牛レバー(50g) 120mg

控えめに...

うす味をこころがける

- 塩辛いものを控える
- 汁ものは1日1杯まで
- 麺類のスープを残す
- 酸味や香味野菜を利用する

減塩のすすめ

1日の塩分目標量 男性<8.0g、女性<7.0g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015」より)

脂質異常症がある場合は、男女とも<6.0g

食物繊維の入った食品を積極的に摂る

食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。



野菜



きのこ類



海藻類



大豆製品

アルコールはほどほどに...

アルコール分解の働きをしている肝臓を休ませる休肝日をもうけ、飲みすぎないようにしましょう。



ビール

中瓶 1本
(500ml)



日本酒

1合
(180ml)



ワイン

グラス 2杯
(約 180ml)



ウイスキー

ダブル 1杯
(60ml)

～食習慣や食生活を見直し、脂質異常症や動脈硬化を予防しましょう。～

行事予定

2月 節分祭

3月 ひなまつり会

4月 春の遠足

今年はいのしし年です！「亥」は十二支の中で無病息災を願う年とされています。皆様にとって元氣いっぱいの一年でありますように！

くにさき苑では年四回『くにさきだより』を発行しています。少しでも多くの方に、くにさき苑の事を知って頂き、永く愛されるものを発行していきたいと思っています。

インフルエンザやノロウイルス等が流行る時期です。手洗いやうがいを行い予防に努めましょう。

ご意見、ご要望等ございましたらお気軽にお寄せください。ますようお願い申し上げます。