

# くにさきだより 2019 第51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/

# いちご狩り

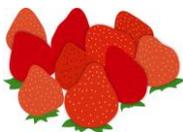


今年は、くにさき苑で初めての  
苺狩りに利用者様と行き  
ました。今年は看護学生も一  
緒に参加されました。



いちご、まだあ～??  
お兄さん、お話がないな～ (笑)

苺いただきーす!!



# 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 紅組

玉入れ、輪っかりレー、パン食い競争、椅子取りゲームなど様々な競技に参加し楽しみました！！



毎年恒例

## 柳亭左龍先生 落語会

開催されました

5月29日、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。60名を超えるご利用者さんが会場にお越しになり、大変楽しい時間になりました。



# 七夕会



7月7日に七夕会を行いました。

大塚あけぼの会の皆様がお越し下さり、錢太鼓・舞踏の御披露をいただきました。参加されたご利用者様は大変喜んでおられ、会場も大いに盛り上がりました。

大塚あけぼの会の皆様、今回も華やかさに温かみが加わったステージでの披露、本当にありがとうございました。



# 栄養ニュース

第66号

益田市介護老人保健施設 くにさき苑 栄養管理室

## 低栄養を予防しよう



低栄養とは、エネルギーやたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持するのに必要な栄養素が足りない状態です。高齢になると、体の機能の低下や、慢性疾患の合併、薬の相互作用などにより、低栄養を合併しやすいと考えられます。まずは最近の体重や食事を振り返って確認してみましょう。

### 最近の体重の変化を確認

BMI：体重と身長の関係から肥満度を示す体格指数  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低体重	普通	肥満
18.5未満	18.5~25	25以上

BMIが18.5未満、減量していないのに最近体重が減った、ふくらはぎを囲んだ時に隙間が出来たら、低栄養の可能性がります。

### ふくらはぎの太さを確認



#### 要注意！

親指と人さし指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲みます。

### 食事量の確認

最近食事量が減ったと感じることがありますか？もし以前より減ったと感じた場合、①食欲の有無、②噛むこと・飲み込むことが難しくなった、③料理をすることが難しくなった、など原因を考えてみることで対策をみつけることが出来ます。

### 低栄養を防ぐ食事のポイント

<朝・昼・夕の食事はバランスよく>

高齢者のたんぱく質摂取の目安は男性：60g、女性：50g（日本人の食事摂取基準より）

食事はバランス良く、また毎食必ずたんぱく源（主菜）をとることが大切です。牛乳やヨーグルトなどもたんぱく強化、カルシウム補給になります。

手軽にとれる食品を利用することも主菜（たんぱく質）がとりやすくなるポイントです。



### ①食欲の有無

まずは食べられるものを！  
香辛料や味の濃いもの、酸味が食欲を増進してくれます。  
のどごしのよいもの、冷たく口あたりのよいものも食べやすいです。



### ②噛むこと、飲み込みが難しくなったとき

形態を変えて食べやすく！  
少量ずつ食べたり、料理をよく煮てやわらかくしたり、必要に応じて小さくきざむことで食べやすくなります。  
ムセがある時は片栗粉、とろみ剤でとろみをつけたり、ゼラチンや寒天を利用してゼリー状にしてみると飲み込みやすくなります。



### ③料理をすることが難しくなった

冷凍食品、レトルト食品を活用してみる、外食をしてみる、宅配食サービスを受けるなども一つの方法です。  
ランチョンマットや箸置きを使って楽しい雰囲気を作ることも食事の楽しみにつながります。  
食事量や体重の減少に気をつけ、低栄養を防ぎましょう。



### 編集後記

今年、皇太子が即位され新天皇陛下へ、前天皇陛下が退位され上皇となり、30年あまり続いた「平成」の時代が終わり「令和」と改元された記念すべき年になりました。万葉集から引用されたこともあり改めて注目されていますが、くにさき苑の部屋の名前は「万葉の花や木」が付けられていることを思い出し、感慨深い気持ちになりました。少しづつこの「令和」という言葉に、聞き慣れてきたように感じます。これからどんな時代になっていくのかとても楽しみです。

暑さが増してきています。熱中症や食中毒などに注意し、こまめな水分補給に心がけていきましょう。

「くにさき苑」では皆さまに喜んで頂けるよう、年間を通して様々な行事を計画しておりますので随時発信していきます。

「意見」を要望がございましたら、お気軽にお寄せ下さい。

## 行事予定

- 8月 納涼祭
- 9月 敬老会
- 10月 遠足