

くにさきだより 2019 第52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/



芋ほり

11月の行事

秋晴れの中、さくらんぼ保育所の園児と一緒に芋ほりを行いました。収穫した芋でスイートポテトを作る予定になっています。



敬老会

9月の行事



大運動会

10月の行事





納涼祭



【松本施設長】
納涼祭を開催
します



おいしそうな
お弁当も
出来ました

安田婦人
会様、今
年も楽しい
ひと時をあ
りがとうござ
いました



8月17日に夏の恒例行事くにさき苑納涼祭を開催しました。

職員によるクジ引き大会や、安田婦人会の皆様による踊りやお芝居に、参加されたご利用者様は大変喜んでおられました。

栄養ニュース

第67号

益田市立介護老人保健施設
くにさき苑

間食(おやつ)のとり方について

間食(おやつ)は、3食の食事以外にとる食べ物や飲み物で、食事だけでは摂取できない栄養素を補ったり、気分転換などの役割があります。今回は間食のとり方について考えてみます。

間食の目安量

高齢者(70歳以上)の推定エネルギー必要量は、男性で1,850~2,500kcal、女性で1,500~2,000kcalです(日本人の食事摂取基準2015より)

間食の目安は1日のエネルギー量の10%とされているため、間食は100~200kcalが適量だといわれています。

間食にとるなら

食事で不足しがちな栄養素をとれるものがおすすめ!



カルシウムのとれる
牛乳・乳製品



ビタミン・ミネラル・食
物繊維がとれる果物



エネルギー源となる
炭水化物がとれる
ご飯や芋

洋菓子、菓子パン、スナック菓子、ジュース類は高カロリーで糖分や脂質、塩分を多く含むものもあり、必要な栄養素は少ないため食べすぎには注意が必要です。



糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方は、間食はできるだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に抑えましょう。果物や牛乳、低カロリーの菓子類を選んで適量食べるようにしましょう。

おやつエネルギーはどれくらい?

市販の嗜好品は栄養成分を表示しているものも多いので、購入時に確認してみましょう。



牛乳:1杯(200ml)
138kcal



加糖ヨーグルト:1個
(90g) 60kcal



バナナ:1本
110kcal



みかん:1個
40kcal



一口チョコ:3粒
(20g) 111kcal



ビスケット:2枚(12g)
63kcal



お饅頭:1個(50g)
130kcal



塩せんべい:2枚
(30g) 112kcal



梅おにぎり:1個
(50g) 92kcal



りんごジュース:1杯
(200ml) 88kcal



ゼリー:1個(100g)
70kcal



シュークリーム:1個
(75g) 184kcal

おやつはとりすぎてしまうと食事が食べられなくなったり、体重が増えてしまうこともあります。個包装のものを選んだり、小皿に盛り付けた分だけ食べるようにしましょう。また、時間を決めてとるようにし夜間の間食は控えましょう。

編集後記

紅葉は見頃を迎え日ごとに寒さが身に染みる季節になりました。国内では、天皇が皇位を継承したことを国の内外に示す『即位の礼』や『祝賀パレード』が盛大に執り行われました。

お祝ムードの一方で9月の台風15号・10月の台風19号の影響で大きな被害が出ています。「災害」に対する意識も変わってきたように感じます。

朝晩の気温差で体調を崩す方が見られ始めています。手洗いやうがい徹底し、風邪予防に努めていきましょう。

「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。

ご意見・ご要望がございましたら、お気軽にお寄せ下さい。

行事予定

12月 クリスマス会

01月 新年会

02月 節分