

# くにさきだより 2011 第21号

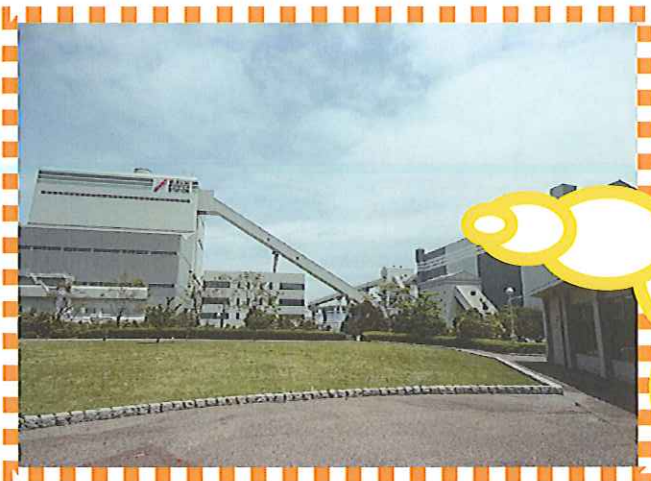
## 益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

1. 人生の先輩として、人間愛に基づき、人格、知識、生活歴を尊重し、尊敬の念を常に忘れず接します。
2. 自立支援の助長のために、効果的なりハビリ・介護はもとより、個人の自助努力を支援し、ADL(日常生活動作)のレベルアップを図って、社会、家庭復帰への道を期します。
3. 本人の孤立感を解消させ、家庭の介護負担の軽減を図りながら、明るく快適な家庭的雰囲気の中で健やかな充実した生活を過ごせる運営を行います。
4. 社会連帯の精神に立脚し、地域や家庭との交流と連携を重視し、在宅での生活が継続できるよう支援します。

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://www.pool.co.jp/isikai/kunisaki.htm



# 春の遠足



2日間とても天気がよく  
皆さん、発電所の見学や、お散歩をされ、とても喜んでおられました。  
お弁当もとてもおいしかったですね♪♪  
いい思い出になりました。



発電所について説明して貰もらい、勉強してきました。



最新の技術の体験コーナーで遊んできました♪  
いろいろな種類があって楽しかったですね。



# 芋植え

さあ、どこに植えようかね



6月17日、くにさき苑の畑で芋の苗を植えました。

毎年恒例の行事で、今回は実習の学生さんにも手伝ってもらいました！

去年は小さい芋が多かったので今年は大きな芋ができることを祈って職員や学生さんと一緒に植えました(^\_^)/ 秋の収穫がとても楽しみです(^\_^)

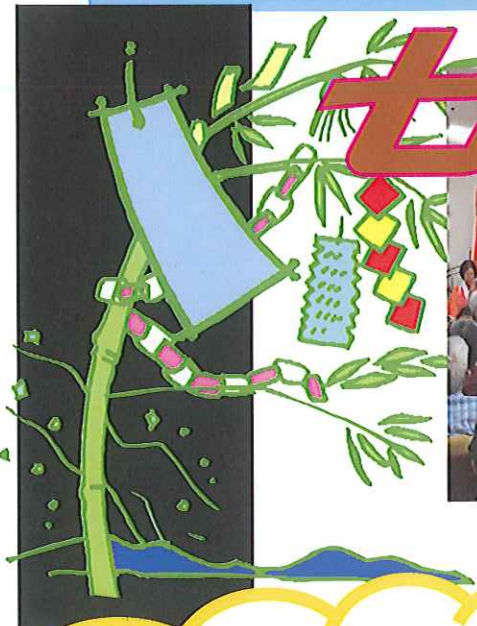
それ、頑張れ～学生さん！！



秋が楽しみです～



# 七夕会



まあ きれいね～

今年も安田婦人会様による銭太鼓を披露してくださいました。皆さん釘付けになって最後は大きな歓声が湧きましたよ。来年も楽しみにしています。



上手に踊ってるわ！！

# 栄養ニュース

## 特集 制限がある方の鍋物のとり方



益田市立介護老人保健施設 くにさき苑  
栄養管理室

すきやきやおでんなど温か〜い鍋物が恋しい季節になりました。ひとつの鍋を和気あいあいとつづくのも楽しいものです。しかし、鍋物には塩分が多くなってしまうものもあり、高血圧や心臓病のある方や、腎機能が悪くたんぱく質や塩分の制限がある方には注意が必要です。又糖尿病などエネルギー制限の場合も油断できません。

今回は、塩分やたんぱく質制限、エネルギー制限のある方の鍋物のとり方の工夫について特集します。

### 鍋物の種類と塩分

高血圧などの減塩の必要な人は  
1食2g程度を目安に！



寄せ鍋、すき焼き、水炊き、ちゃんこ鍋、ふぐちり、しゃぶしゃぶ、おでんなどいろいろあります。だしの味も味噌仕立て、しょうゆ味、塩味、鶏がら味、コンソメ味と家庭によってさまざまです。市販のだしやスープを使うものは塩分が多いので汁はあまり飲めないほうがよいでしょう。

やはり、手作りのだしがよいですね。手作りのだしの場合は、うま味(かつお節、出し昆布、干し椎茸など)、酸味(レモン、柚子など)、香辛料(カレー粉、唐辛子、山椒など)、香味野菜(ねぎ、にんにく、しょうがなど)などをうまく利用することで薄味でもおいしくできます。

### 調味料に含まれる塩分



食塩小さじ1  
5g



醤油小さじ1  
1g



ケチャップ  
大さじ1  
0.6g



味噌大さじ1  
2g

コンソメ1個  
1.3g

塩分は主に調味料や加工食品からとりますので、これらの利用を控えることが減塩対策の重要なポイントです。

### 塩分に注意が必要な食材

#### ☆ハムなど肉の加工品

ウィンナー2本  
0.8g



ベーコン(2枚)30g  
0.6g



ローズハム3枚  
1.2g



#### ☆練り製品など魚の加工品

ちくわ(中1本)  
0.7g



はんぺん1枚(50g)  
0.8g



さつま揚げ1枚(50g)  
1g



### エネルギー・たんぱく制限を 考えた鍋物のとり方の工夫

① 最初に野菜、きのこをとると空腹感が満たされて食べ過ぎを防ぐことができます。そのあと魚介類、肉、豆腐などのたんぱく質系の食品をとるとよいでしょう。エネルギー80kcalの目安量の例は次のとおりです。

たら	100g	木綿豆腐	100g
えび	80g	牛肉(もも)	40g
ほたて	120g	豚肉(もも)	60g
ぶり	30g	鶏(もも)皮なし	60g
たこ	80g	卵	50g

指示された量を元にとり方を考えましょう。

② 仕上げにうどんや雑炊にすることがある場合は、指示量のごはん、めんの量にしましょう。

また、それらがつゆを吸い込んで一緒にとってしまいますので、なおさら塩分を控えた鍋物がよいですね。

### 塩分、エネルギーを控えた 鶏つくね鍋 材料(2人分)



鶏肉ささみ 2本・ほうれん草 100g・かたくり粉 20g  
木綿豆腐 1/2丁・しょうが、にんにく 少々・塩 1g  
キャベツ 100g・人参 50g・だし昆布 1枚  
その他野菜なんでも(つけだし) ポン酢しょうゆ(好みで)

**作り方**①ささみは筋をとり、適当な大きさにしてさっとゆでたほうれん草と一緒にフードカッターで細かくし、みじん切りのしょうが、にんにく、かたくり粉を加え混ぜる。キャベツはざく切り、人参は短冊切り、その他の野菜、豆腐も食べやすい大きさに切る。②鍋に昆布と水を入れ沸騰させた中に鶏つくねを入れ、その他の野菜も入れて、煮えたら、ポン酢しょうゆでいただく。

# 介護保険で利用できるサービス

## 小規模多機能ホーム

● 小規模多機能ホームのご利用にあたっては、**月単位**の登録制となります。登録されている間は下記のサービスを除いた他の介護保険適用サービスを利用することができません。

【同時に利用可能なサービス】

- \* 訪問看護
- \* 訪問リハビリテーション
- \* 居宅療養管理指導
- \* 福祉用具貸与



小規模多機能ホーム  
基本料金

その他にご利用に応じて必要な料金がかかります。  
(食事代・宿泊費・光熱費・オムツ代など、利用施設によって料金は違います)

介護状態区分	料金(円/月)
要支援1	4,469
要支援2	7,995
要介護1	11,430
要介護2	16,325
要介護3	23,286
要介護4	25,597
要介護5	28,120

### 編集後記

今年、3月に東日本大震災がおこり、多くの方が被災されました。被災された方々には、お見舞い申し上げます。

猛暑の中、電力不足が危惧され日本全体で節電が叫ばれた夏でした。この暑さも、雨が続いた後、朝晩涼しくなり幾分和らぎましたが、残暑は続くようです。体調には、お気をつけ下さい。

また、当苑通所リハビリでは、リハビリや入浴の間に利用者様へ貼り絵を行なってもらっています。興味がおありの方は、医師会ホームページの「看護部のブログ」をご覧ください。

ご意見等ございましたらご連絡ください。

### 行事予定

8月 納涼祭

9月 敬老会

10月 運動会

