

くにさきだより 2011 第22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://kunisaki.masuda-med.or.jp

夏の一大イベント ～納涼祭～



安田婦人会の方による歌や踊り。笑いあり涙ありと感動しました。



安田婦人会より利用者様に手作りの籠をプレゼント。

8月

1階職員による劇で皆さん大いに盛り上がりました。

最後に島田事務長の挨拶で納涼祭は終了しました。



8月20日 毎年恒例のくにさき苑納涼祭が開催されました。おいしいお弁当に、安田婦人会の方による踊りや銭太鼓、1階職員による劇があり皆さん楽しい時間を過ごされました。



敬老会



9月



9月5日敬老会が行われ、ご長寿の方の表彰があり、その後、フラダンスの皆さんに来て頂き、素敵なダンスを披露して頂きました。途中では職員も参加し、また、皆さんも、座りながら手を動かして楽しんでおられました♪ 皆さんとても素敵でしたね♪



各階で運動会を行ないました！！

～運動会～



2階



さあ、看護学生さんも一緒に玉入れだ



パン食い競走！
あ〜、パンが〜
逃げるう〜

2階は棒リレー

3階はカッパリレー

10月

さあ、玉入れ
ガンバロ〜



3階



栄養ニュース

特集！！貧血



第38号 平成23年10月
益田市立介護老人保健施設 くにさき苑

高齢者は、食事内容が偏ったり、量が不足したりと食事がきちんと摂れていない場合、低栄養や貧血になっていることがあります。今回は貧血についてまとめました。

貧血の大部分は鉄欠乏性貧血

血液中のヘモグロビンが少ない状態が貧血です。ヘモグロビンは体中に酸素を運ぶ働きをするため、貧血になると全身が酸素不足になります。このため、頭痛やめまい、なんとなく身体がだるい、消化不良などの症状がでます。上記のような症状があれば、まず、主治医の先生に相談して診断を受けましょう。貧血のほとんどはヘモグロビンの材料である鉄分が不足するためにおこる鉄欠乏性貧血です。

高度な貧血の場合、食事の改善と鉄剤内服との食事療法・薬物療法をおこないます。また、鉄鍋など鉄でできた調理用品を使うのもよいでしょう。

鉄分たっぷり！食事のポイント

①規則正しくバランスのよい食事を

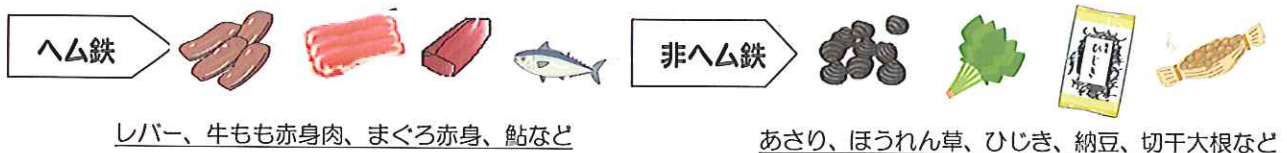
いろいろなものを偏りなく食べることが大切です。一日3回の食事を規則正しく、

「**主食・主菜・副菜**」とバランスよくしっかり食べましょう！



②鉄を含む食品をしっかりとる！

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」があります。魚や肉に含まれる鉄分が「ヘム鉄」で、腸管からの吸収にすぐれています。野菜や穀類に含まれるのが「非ヘム鉄」で、吸収されにくいのですが、食べ合わせ方次第で吸収率をアップさせることができます。



③食べ合わせで吸収率をアップさせる！

鉄の吸収率を高めるもの

たんぱく質や**ビタミンC**は鉄の吸収を助けてくれます。たんぱく質は造血機能にも欠かせません。良質なたんぱく質源の肉や魚、卵や乳製品、豆製品などや、ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物、芋などを積極的にとりましょう。

吸収されにくい非ヘム鉄は、肉や魚と調理したり、新鮮な果物と一緒に摂るように心がけましょう。

鉄の吸収を阻害するもの

コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれる**タンニン**は、鉄の吸収を妨げます。貧血が強い場合は、タンニンを多く含む飲み物は食事とは時間をずらして飲むようにするとよいでしょう。また、麦茶やほうじ茶、ウーロン茶などはタンニンが多くないのでおすすめです。

④高齢者は胃液の分泌も衰えます。おいしく楽しく食べることが大切！

歯の状態を良くし、しっかり咀嚼し、胃液が食物に作用するようにしましょう。好物を食べておいしいと感じることで吸収もアップします。

制作工房くにさき



くにさき苑通所リハビリでは、リハビリや入浴の待ち時間に貼り絵や計算問題、脳トレ問題などを行ってもらっています。その中から今回は、貼り絵を紹介したいと思います。

貼り絵は、年間を通してその月にあった題材で下絵を描き、貼ってもらっています。

1. 下絵



9月なので、お月様

2. 制作開始・作業分担



私、折り紙をちぎる人

それぞれの得意な方法で、制作に参加されます！

3. コヨリ準備



ティッシュに色を付け

ティッシュを裂いて

コヨリを作る

僕も

私、貼る人

4. コヨリ作り



みんなで、コヨリ作り

コヨリを貼り付けます

5. 完成



きれいに出来たね！

6. 今年の作品

完成品は、くにさき苑内に展示しています！！



「医師会祭り」と今回の「くにさきだより」で紹介させていただいた貼り絵は、引き続き当苑通所リハビリで行なっております。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。

編集後記

秋も深まり、朝晩、涼しくなってきましたが、皆様体調はいかがでしょう？
医師会祭りも雨天ではありましたが、無事終了いたしました。
くにさき苑では「歌声喫茶」と「貼り絵の展示」を行なわせていただきました。雨天の中、多数のご来場ありがとうございました。

行事予定

11月 芋掘り



12月 クリスマス会



1月 新年会

