

くにさきだより 2012 第23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



あけまして
 おめでとうございます
 本年もよろしく
 お願い申し上げます

年頭のご挨拶

施設長 岩本 薫

明けましておめでとうございます。

皆様方には良いお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は「くにさき苑」をご利用いただき厚くお礼を申し上げます。時には不行き届きの段もあるかと存じますが職員一同、よりよいサービス向上に専念して参りますので引き続きご愛顧の程をよろしくお願い申し上げます。

さて、昨年は、未曾有の東日本大震災、大津波や福島原子力発電事故など日本列島は激震に襲われました。いまだに、ご不便な生活を余儀なくされている方々がおられ一日も早い復旧・復興を願うばかりです。

所で、わが国の医療・介護・年金・福祉は、待ったなしの喫緊の課題となっており、財政が逼迫している最中に「社会保障と税の一体改革」の名の下に、いずれは避けて通れない消費税率アップが議論されるようになって参りました。

このような困難な状況の中、増税がなされるのであれば、是非、国民に納得の行くような増税にして頂きたいものです。

最後に、本年が皆様方にとって良い年でありますように祈念いたしました新年のご挨拶とさせていただきます。





みんな元気いっぱい！とても上手でした(>▽<)

12月16日とうとう平成23年最後の行事となった、クリスマス会が行われました。さくらんぼ保育園の子ども達が、サンタさんの衣装を着て、かわいらしいダンスや歌を披露して下さいました♪利用者様も皆さん寒さも忘れ、すっかり夢中でニコニコされながら見ておられました。その後は、3階の利用者様とスタッフによる、ハンドベルの演奏もあり、素敵な音色が響きわたっていました。最後には、サンタクロースからプレゼントをもらい皆さんとても楽しんでおられました。またひとつ素敵な思い出になりましたね♪



とってもかわいいわね



サンタさんもハハいです(笑)♪♪



栄養ニュース

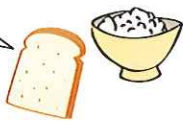
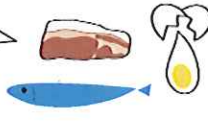




特集！！低栄養を防ぐ



年齢が増すにつれて、個人差はありますが、体の基礎代謝や活動量の低下、また歯の欠落や味覚、嗅覚、消化力など食事に関わる機能が低下してきます。そのため、食欲不振や少食になりやすく、体内に取り入れる栄養量が少ないと、体に蓄えた栄養や体重が減るなど“低栄養状態”に陥り、免疫機能が低下して感染症にかかりやすくなってしまいます。

現在、これといった症状がなくても、健康に大きな影響を与えてきますので、普段から食欲がわくような配慮をしつつ、少量で高栄養の食事がしっかり摂れるようにしましょう。

低栄養を防ぐ食生活のポイント

<p>1 エネルギー、たんぱくをしっかり補給！</p> <p>主食であるごはんは、エネルギー源であると共に重要なたんぱく源です。また、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）は良質のたんぱく源であり、毎食食べましょう。</p> <p>主食  主菜 </p>	<p>2 おかずから食べましょう</p> <p>食事が一度にたくさん食べにくい方は、不足しやすい良質たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べましょう。</p> <p> こちらを優先！</p>
<p>3 間食をとりましょう</p> <p>間食で不足しやすい栄養素や水分を補給しましょう。乳製品や果物、食事が一度にたくさん食べにくい場合はパンやごはん類などもおすすめです。</p> <p></p>	<p>4 食べやすく、調理にひと工夫を</p> <p>噛む力や飲み込む力に合わせて、食べやすい材料を選びましょう。また、切り目を入れる、ミンチ状にする、とろみをつけるなど調理の工夫をしましょう。</p> <p></p>
<p>5 栄養補助食品を上手に活用しましょう</p> <p>食事が十分でない場合は、少量で高エネルギー・高たんぱくの補給ができる栄養補助食品を上手に利用しましょう。管理栄養士に相談していただくと、嗜好・機能・栄養状態に合ったものを選びます。</p>	<p>6 食欲がわいてくる工夫を</p> <p>好きな食べ物や郷土料理、季節料理など取り入れる、また、彩りや香り、食器や盛り付けなどにも変化を持たせましょう。</p> <p></p>

鶏肉のやわらか唐揚げ ～やわらかで高たんぱくな1品～

材料(2人分)

- 鶏ひき肉 100g
- 山芋 75g
- 小麦粉 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/5
- 油 適量
- レタス 20g
- ミニトマト 2個

作り方

- ① 山芋をすりおろす。レタスは手で適当な大きさにちぎりとミニトマトはヘタをとり、洗って水気を切っておく。
- ② 山芋と鶏ひき肉、小麦粉、しょうゆ、塩を加えてよく捏ねて、6等分にする。
- ③ 鍋に油を入れて加熱し温度が揚がったら、②をスプーン等で落とし入れて揚げる。
- ④ 油を切って食器に盛り付け、レタスとミニトマトを添えて出来上がり。
(エネルギー：171kcal たんぱく質：11.7g)

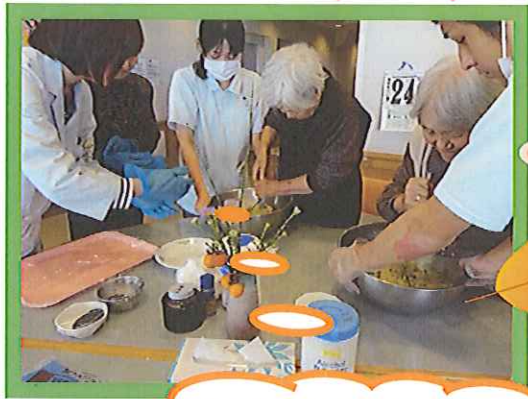
芋掘り



おいしいお芋になってるかな？

大きいお芋いっぱいとれたよ〜！！

クッキング



お芋を漬るのは大変だね

とてもおいしいね！！

11月は毎年恒例となりました芋掘りとクッキングを行いました。さくらんぼ保育園のみんなも来てくれて、必死になって掘りおこしました。利用者様も慣れた手つきで上手に収穫しましたよ。そのお芋を使ってスイートポテト作りにチャレンジ！今年もとってもおいしく出来ました！！

編集後記
あけましておめでとございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。
昨年は、東日本大震災があり、多くの方が被災されました。あれから十ヶ月経ちましたが、未だに原発事故による放射能の問題などがあり、被災された方々は、様々な思いを抱えたまま新年を迎えられたと思います。
しかし昨年は、なでしこジャパンの優勝など、日本に元気を与えるニュースもありました。
「頑張ろう日本」を合言葉に、これからも頑張っていきたいと思います！
まだまだ寒い時期が続きますので、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症にお気を付け下さい。
ご意見等ございましたらご連絡ください。

行事予定

- 1月 新年会 
- 2月 節分 
- 3月 ひな祭り会 