

くにさきだより 2012 第24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

新年会



1月15日(日) 新年明けましておめでとうございます。今年もくにさき苑の新年会に種社中様による神楽を披露してくださいました。とても迫力があり、皆さん釘付けになって観賞されていましたよ。



節分祭



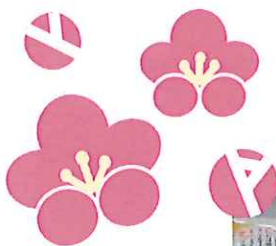
早いもので、もう2月がやってきました。
 2月と言えば、**節分！！**
 2月5日、皆さんで鬼の面や飾り作りをしているとなんだか派手な赤鬼と青鬼がやってきました。(笑)
 一斉に鬼に向かって豆を投げつけ、
「鬼は外～！福は内～！！」と皆さん元気に叫んでいました。
 そしてとうとう鬼たちは豆の痛さに耐えられず逃げていきました。
 これで今年も元気に過ごすことができそうですね。
 豆もおいしく頂きました。



あぁ痛い～(泣)



ひな祭会



3/8 ひな祭り会がありました。
 今年もめばえ保育園さんから可愛い園児さんたちがお遊戯や神楽を見せに来てくれました！！
 利用者さんはとても喜んでおられました！！

口内炎は、唇、頬、舌、歯肉などの口腔内の粘膜に起きる炎症のことです。赤くなる程度のもの、ただれや潰瘍などができるもの、痛みが強いものなど、症状や種類は様々です。口内炎になると、食べ物や飲み物がしみる、味覚が鈍くなる、食欲が低下する、など食事摂取に支障をきたすこともあります。

口内炎がしやすい要因

口内の粘膜を誤って噛んでしまう、義歯が合わず粘膜に当たってしまう、熱いものを食べて火傷するなど口内が傷つけられると起こります。また、うがいや歯磨きを怠ったり、口腔内が乾燥していると、口腔内が不衛生になり、細菌やウイルスが繁殖し、小さな傷に感染して口内炎が起きやすくなります。その他にも、栄養バランスの乱れた食生活、睡眠不足、疲労、ストレス、胃腸の調子が悪いなどの全身の健康状態も大きく影響します。

口内炎はそのままにしておいても、通常は1～2週間くらいで自然に治りますが、1カ月以上治らなかったり、頻繁に繰り返してきたりする場合は、他の病気が原因になっていることも考えられますので、専門医に相談しましょう

歯磨きやうがいは
口内炎予防に有効！



口内炎の食事対策

食事では、不足すると口内炎に直結するビタミンB群や、細菌に対する抵抗力をつけるビタミンAやビタミンCなどの栄養素を含む食品をしっかり食べることがポイントです。予防のためにも、普段から食事を主食・主菜・副菜とバランスよく食べることも大切です。

ビタミンB群 《多く含んでいる食品》 カツオ、マグロ、さば、納豆、レバー、発芽玄米など

ビタミンA

《多く含んでいる食品》
ホウレンソウ、人参、レバー、かぼちゃなど
じゃが芋、さつまいもなど

ビタミンC

《多く含んでいる食品》
イチゴ、キウイ、ブロッコリー、かぼちゃ、

一言で口内炎と言っても症状や感じ方は様々ですので、以下のポイントを参考に、症状に合わせて食べ方を工夫しましょう。

☆口内炎を刺激するものを避ける

- ◎ 塩辛いもの
- ◎ 辛いもの
- ◎ 酸味の強いもの
- ◎ 硬いもの
- ◎ 熱いもの
- ◎ 乾燥したもの



☆調理の工夫で食事を食べやすくする

- ◎ 薄い味付けにする
- ◎ 煮る、蒸す、ゆでるなど軟らかく調理する
- ◎ 一口大に切る、細かく刻む、ミキサーにかけるなど食べやすい形態にする
- ◎ とろみをつけて口当たりなめらかにする
- ◎ 人肌程度に温める

など、試してみましよう

ブロッコリーとかにカマのくず煮

～材料（2人分）～

ブロッコリー	150g
かにカマ	50g
鶏ガラスープの素	小さじ 1/4
水	100ml
薄口しょうゆ	小さじ 1/3
片栗粉	小さじ 1/2

～作り方～

- ①ブロッコリーは小房に切る。かにカマは1cm幅に切りほぐしておく。
- ②鍋にスープの素と水を入れて火にかけてスープの素が溶けたらブロッコリーを加えて軟らかくなるまで煮たら、醤油を加えて味付けする。
- ③かにカマを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



〈部署紹介〉

2階療養棟



くにさき苑2階は個性的なスタッフ23名で、空チームと和チームの2つに分かれユニットケアを行っており、一人一人の利用者様とゆっくり関わり、明るく楽しくその人がその人らしく生きていける、安心であったかな介護の提供を目指し日々努力をしています。

季節ごとの行事や飾り付けレクリエーションにも力を入れ、笑顔の絶えない毎日を送って頂けるように頑張っています。また、在宅復帰に向け、リハビリも歩行練習や身のまわりの生活動作など、生活の中にリハビリを取り入れながら自立支援も行っています。「また来たい」と言って頂けるようこれからも努力していきたいと思ひます。



3階療養棟



くにさき苑3階病棟では、現在23名のスタッフがおり、明るく、楽しく、チームワークを大切にしている。看護や介護に励んでいます。重点目標は、確実な安全管理を推進し、質の高い看護、介護の提供。看護、介護職として誇れる待遇マナへの強化。病院機能評価取得に向けて自己の立場で協働が出来る。そして利用者様には、その人らしく生活できる環境を提供できるように努力していきたいと思ひます。



編集後記

桜の花が咲き始め、新入学・新入社のシーズンになりました。初々しい新入生・新社会人と新しい仲間が増え、学校や職場にフレッシュな風が吹いていくと思ひます。

くにさき苑や医師会病院でも新社会人を向かえ、さらに大きな人事があり、新しい体制で新しい年度がスタートしました。

この新しい体制で、これからますます医療や福祉に邁進したいと思ひています。

これからもくにさき苑ならびに医師会病院をよろしくお願ひ致します。

ご意見等ございましたらご連絡ください。

- 行事予定**
- 4月 お花見
 - 5月 遠足
 - 6月 芋植え

