

# くにさきだより 2012 第25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/

# ☆遠足☆



記念撮影  
ハイチーズ♪



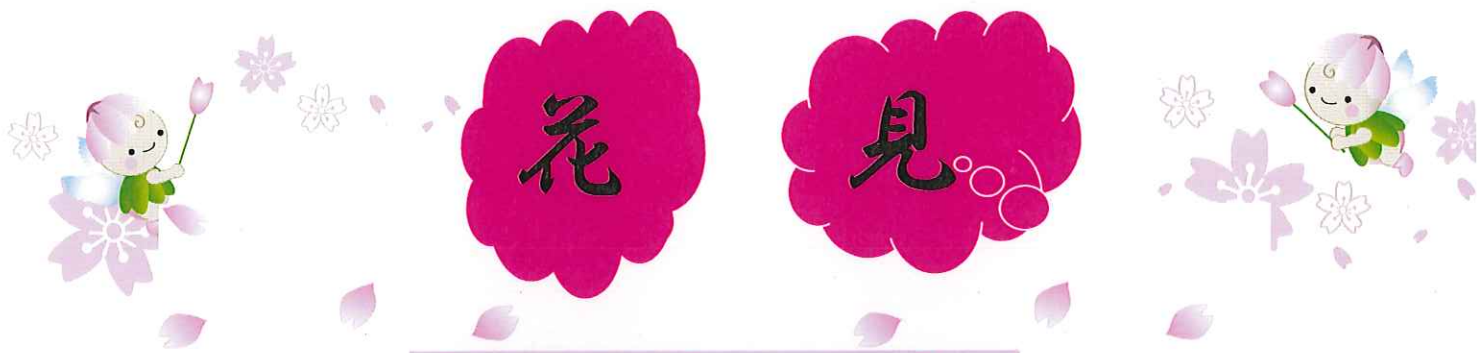
わあ！！  
おもしろいね！？

お弁当ののしみ♪



5月24日25日、今年も行ってきました！！  
 待ちに待った遠足です♪  
 今年も三隅発電所に行きました。  
 1日目は五月晴れで日差しの強さを感じながら、  
 2日目は雨で残念したが、施設内の見学とみんな  
 そろってお弁当を食べ、楽しい時間を過ごしまし  
 た。  
 電気の仕組みなどお話も聞き、お土産にエコバ  
 ックも頂きました。  
 久々のお出かけにみなさんととても素敵な表情を  
 されていました。





今年も花見にお出かけしました～。が、あいにく桜は舞い散り、  
 天気は雨と残念な二日間。☹☹☹ でも、菜の花が迎えてくれて  
 気分転換になりましたよ～～～😊😊😊

# 芋植え

6月15・18日  
に行いました



芋植えは私にまかせなさい。美味しいのができるよ。

学生さんに芋苗植えの実技指導中



# 栄養ニュース



「嚥下」とは、食べ物や飲み物を飲み下すことをいいます。脳血管障害の後遺症やパーキンソン病、認知症、また、老化などが原因で「飲み込めない」「飲みづらい」状態を「嚥下障害」といいます。

嚥下障害食は、摂食・嚥下障害の重症度やどの過程の障害が主体であるかを考慮しながら、通常の食事の形態を変えて食べやすく飲み込みやすく工夫した食事です。当苑でも利用者様の嚥下状態に合わせ様々な嚥下障害食を提供していますが、今回はその中からトロミ食の作り方を紹介します。

## 食事の基本

嚥下食の場合も通常の食事と同じように主食＋主菜＋副菜のバランスで3～4品をめやすに摂取できるとよいでしょう。また、不足しやすい栄養や水分を補給するため、介護負担を軽くするためにも市販のゼリーやプリン、栄養補助食品なども利用するといいでしょ

## 増粘剤を使用したトロミ食の作り方

トロミをつけるには、片栗粉やゼラチン、くず粉、増粘剤などがあります。増粘剤は、加熱する必要がなく混ぜるだけで簡単にトロミが付くので当苑でも使用しています。



様々な増粘剤が販売されています

### 《主菜、副菜などのおかず》

- ① 柔らかい食材を中心に用い、柔らかい料理を作ります。  
※タケノコ、ごぼう、こんにゃく、海藻など硬く噛み切りにくいものは控えます。  
※煮る、蒸す、茹でるなど柔らかい調理方法がよいです。



- ② 出来上がった料理をミキサーやフードプロセッサーなどにかけて、粒がなくなるまで攪拌してペースト状にします。  
※水分が少ない場合は、煮汁やだし汁などを適宜加えて攪拌します。



- ③ 器に取り出し、増粘剤を少しずつ加えてよく混ぜ、食べやすいトロミ状に仕上げます。

増粘剤は、商品によりとろみのつき方、味などが違いますので、好みや用途に合わせて選択するとよいでしょう。

また、嚥下状態によって安全で食べやすい粘度は異なりますので、医師や言語聴覚士などの指示に従って適切なトロミになるよう調整しましょう。

次回はゼリー食の作り方を特集します。

### 《お茶やジュースなど液体のもの》

液体にトロミ増粘剤を加えながら、トロミが安定するまで混ぜます。

ペースト状の状態でも冷凍保存しておき、必要時解凍して調理すると便



### 《当苑のトロミ食の例》



※全て増粘剤を加えています



# 《部署紹介》

## 通所リハビリ

くにさき苑通所リハビリは、女性職員9名と黒一点男性職員1名の合計10名。明るく楽しい部署です！

一日平均約30名のご利用者の入浴の介助や生活リハビリの援助を行っています。

入浴やリハビリの間には、計算問題・脳トレなどのプリントや貼り絵や折り紙などの手作業を行ってもらっています！

午後は、主に生活リハビリに即した体操や歌にあわせた体操、楽しいゲームなどを行っています。

利用者さんとリハビリを楽しく頑張っています！



貼り絵作品



## 事務課



くにさき苑事務課は、事務長を中心に総勢6人です。少人数ではありますが、そこは経験(年齢?)とバラエティーに富んだ個性で補い、毎日の業務に励んでいます。利用者様が快適に利用できるように、ご家族様に信頼していただけるように、地域の要望に応えられるように、そして全職員がいきいきと働けるように…

「事務課がくにさき苑を支える!」くらいの勢いでがんばりたいと思っています。

梅雨の时分、道路端に目を向けると、あじさいの花が綺麗に咲いています。薄い色彩の花を見ていると、心が和みます。しかし、梅雨は雨の時期。6月は台風が連続して日本列島を襲いました。台風による大雨の被害にあわれた方々には、心からお見舞い申し上げます。梅雨が終れば夏本番。夏は、七夕や納涼祭など楽しい行事や夏休みが待っています。震災と原発の影響により、夏の電力不足が懸念されています。ですが、皆の知恵と工夫で暑い夏を乗り切ってくださいませ。ご意見等ございましたらご連絡ください。

### 編集後記

### 行事予定

7月 七夕

8月 納涼祭

9月 敬老会

