

くにさきだより 2013 第28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/

《新年会》



1月13日新年会をしました。最初にくにさき苑師長より新年のご挨拶があり、その後種社中様より神楽を披露されました。利用者様一生懸命観ておられました。





節分



鬼は外！ 福は内！

今年もやってきました節分！

2月3日くにさき苑にも2体の鬼がやってきました。さあ大変！

皆さん豆もたくさん食べて、お昼には鰯も食べて、元気いっぱい！

『鬼は外～！福は内～！』と大きな声で叫びながら、豆をしっかりと握って、これでもかと鬼に投げつけました！

ついでに日頃のストレスも発散しながら(笑) さすがの鬼たちも勢いに負けて泣く泣く帰っていききました。

楽しい1日になりましたね♪

今年も、皆さんに良い事がたくさんありますように……☆



めばえ保育園の園児たち演技 かわいかったですね。春からは一年生になります。

栄養ニュース



くにさき苑 栄養管理室

特集！！高齢者の間食

間食（おやつ）は、食事だけでは不足しやすい栄養素や水分を補給できるため、特に食事が一度に沢山食べられない方にはおすすめです。また、ご家族やお友達との団欒や休憩時などには欠かせない、楽しみのひとつかと思えます。今回は間食について考えてみます。

おやつは1日100～200kcalを目安に食べましょう

高齢者（70歳以上）のエネルギー必要量の目安は、男性で1,600～2,100kcal、女性で1,350～1,750kcalになります（日本人の食事摂取基準より）。

間食の目安は1日のエネルギー量の10%とされているため、間食は100～200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。

糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方は、間食はできるだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に抑えましょう。果物や牛乳、低カロリーの菓子類を選んで適量食べるようにしましょう。

＜おすすめのおやつ＞ 不足しやすい栄養素や水分が補えるようなものがよいでしょう。

☆牛乳・乳製品（ヨーグルト、チーズなど

たんぱく質やカルシウムの補給に

☆おにぎり、サンドイッチ、ふかし芋など

食事に近く、エネルギー補給になります

☆市販の栄養補助食品

特に食事が入りにくい方、栄養状態が低い方に

☆果物

ビタミン、ミネラル、糖分の補給に



＜気をつけたいおやつ＞ 高カロリーで糖分や脂質、塩分を多く含むものもあり、必要な栄養素は少ない。

☆洋菓子、菓子パン、スナック菓子、ジュース類

洋菓子より和菓子のほうが低カロリーでおすすめです。



おやつのエネルギーはどれくらい？

市販の嗜好品は栄養成分を表示しているものも多いので、購入時に確認してみましょう。

牛乳コップ1杯(200ml)	138kcal	バナナ1本(正味128g)	110kcal
加糖ヨーグルト1個(95g)	64kcal	ふかし芋100g	132kcal
りんご100%ジュース(200ml)	92kcal	焼おにぎり1個(50g)	91kcal
ココア1杯(166g)	130kcal	蒸しまんじゅう1個(35g)	91kcal
ビスケット2枚(16g)	84kcal	シュークリーム1個(70g)	172kcal
一口チョコ3個(15g)	84kcal	揚げせんべい塩味2枚(24g)	112kcal

おやつを好きな時に好きなだけ食べていると、食事がきちんと食べられなくなってしまいます。また、食べ過ぎは体重増加や生活習慣病の病状を悪化させてしまう原因となります。おやつの時間を決め、小皿に盛り付けた分だけ食べるようにしましょう。また、夜間の間食は控えましょう。

＜部署紹介＞

ホームヘルプ[®]事業所

益田市医師会ホームヘルプ事業所は、平成7年の開設今年で18年目を迎えました。

常勤3名(介護福祉士)非常勤7名(訪問介護員2級)で計10名、職員の介護の職歴は平均10年余、深い味のあるベテラン揃いです。1件の訪問につき30分から2時間余り滞在して、一日平均20件のサービスを365日休むことなく提供しています。

利用者様の状況に合わせ掃除・調理などの生活援助。排せつ・入浴・更衣などの身体介護の援助を、できる能力や、意思決定を最大限に発揮できることを重点に、更にご家族様、介護者様も含めてのケアを行っています。

人生の先輩である利用者様に時に教えられ、一緒に感動したり、笑ったりこれからも住み慣れた地域で、我が家で安心して暮らし続けたい。という願いに寄り添い共に歩んでいきたいと思っています。これからもよろしくお祈りします。



ご紹介



くにさき苑2階では、季節に応じて飾り付けをしています。

フェルトで作ったお人形や、お菓子や料理などを飾ったり、おじいさんとおばあさんの人形が季節に合わせて、サンタさんになったりひな人形になったりして衣装を変えます。くにさき苑にお越しの際には、ぜひ見に来て下さい。



編集後記

「花粉・黄砂・PM2.5」とマスクが、まだまだ離せない日が続きますね。

桜の時期には、保育所の子供たちが、花見をしながら、お弁当を食べている、微笑ましい姿も見られ、春を感じさせられました。

医師会病院も、今年度は、多くの新社会人を迎え、院内のあちらこちらで、はつらつと、仕事されている姿が見られます。

これからも「くにさき苑」の情報色々と、お伝えできればと思っております。

また「ご意見等」ございましたらご連絡下さい。

行事予定

4月 花見

5月 遠足

6月 芋の苗植え

