

くにさきだより 2013 第30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/

7月の行事

七夕祭



7月7日に七夕会があり、安田婦人会の皆様が素敵な踊りや銭太鼓を披露して下さいました☆

皆さん楽しく見ておられました\(^o^)/

8月の行事

納涼祭

みなさん、今年の夏は暑かったですね！どうか楽しいひと時をお過ごし下さい。と岩本施設長の挨拶から始まりました。

え、へん！
今年はお中元さんと司会進行をします。



安田婦人会のみなさん、いつも元気な演技をありがとうございます。

どっちが
美男美女？



8月17日(土曜日)夏の恒例行事 くにさき苑の納涼会が行われました。おいしいお弁当を食べながら安田婦人会さんの踊りや子芝居？最後に2階職員が福笑いの余芸など、夏の一夜を楽しみました。(上の写真の右側は男性職員です)

栄養ニュース

特集！！災害時の高齢者の食事



益田市介護老人保健施設
くにさき苑

非常災害時は、水分を取り、できるだけ食べることが大切です。食事や水分摂取が不足すると、命に関わります。災害に備えて、特に弱い立場にあたる高齢者の食事の注意点を覚えておきましょう。

1、水分をしっかり摂りましょう

災害時は飲料水の不足などで水分摂取を控えがちです。また食事の量が減ると、食事からの水分摂取も減ってしまいます。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲や体温の低下などが起きやすくなります。まずは水分をしっかり摂ることが大切です。



2、しっかり食べましょう

災害時は食欲が低下しがちですが、体温や筋力維持のためにも、出された食事はしっかり食べましょう。冷たいものや水分量の少ないものは、高齢者にとって食べにくいですが、少しの工夫で食べやすくなります。

◎冷たいごはんやおにぎりなどは、袋に入れてお湯に漬けて温める。

汁に入れて雑炊のようにする。

◎パサパサしたパン類などは、牛乳やジュースに浸して、食べやすくする。

◎弁当は ばらして水分を加え、再調理で柔らかくする。

揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰、レトルト食品と組み合わせる。

◎食欲がない時は、比較的食べやすい、栄養を調整した栄養補助食品（ゼリー飲料など）、温かい汁物などを。

温かいものは
ホッとします



噛みにくい時や飲み込みにくい時は、次のような工夫をしてみましょう。

◎食事をする時は、横になったままではなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。

◎食事前に少量の水で口を湿らせる。

◎食べ物と水分を交互に摂る。

◎ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

◎袋に入っている状態の時に、潰したり、ちぎったりして食べやすい大きさにしましょう。



30度程度
起こしましょう

また、糖尿病や高血圧、食物アレルギーなどで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所の医療・食事スタッフへ相談しましょう。

◎日頃から非常時を考えて、備蓄を用意しておきましょう。

- ・ 普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味（お気に入りのレトルト食品、缶詰、調味料など）。
- ・ 栄養補助食品や飲み込みにくい方はトロミ剤などの嚥下困難者用食品。
- ・ 慢性疾患のある方は特別用途食品、病態用食品、濃厚流動食、アレルギー対応食品など。

3、身体を動かしましょう



避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べる事に加え、身体を動かすことも考えましょう。
◎脚や指を動かす。かかとを上下に動かす。 ◎室内や屋外を歩く。 ◎軽い体操をする。



9月の行事

敬老会

9月15日に行われ、今年もレイフラワー益田の皆さんに素敵なフラダンスを踊って頂き、南国ムードの中楽しいひと時を過ごしました。
 今年の最高齢者は103歳の女性の方でした。おめでとうございます。



編集後記

秋も深まり、朝晩涼しい季節になってまいりましたが、皆様体調管理に充分気をつけてお過ごし下さい。8月の納涼祭では安田婦人会様による恒例に出し物に皆様大変喜ばれておりました。又御家族様には残暑の中、来苑頂きまして職員一同から感謝申し上げます。毎月当苑では行事を開催しておりますが、落語や、ダンス読み語りなど御披露して下さる方を募集しております。ぜひお声をかけて下さい。記録的な猛暑と共に山口県や浜田市で豪雨があり、大変な被害をもたらしました。被災された方々にはお見舞い申し上げます。

「意見等」のコーナーは引き続きご連絡下さい。

行事予定

10月 運動会

11月 芋掘り

12月 クリスマス会

