

くにさきだより 2014 第32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/

1月の行事

新春神楽



年明けから厄払いに、
縁起物の恵比寿で良い
1年になりそうですね☆



おめでたい
年になりますように☺



2月の行事

節分



今年も仲間が
いっぱいいるぞ！

ガ/V/V/V/V!
今年もやってきたぞお～！！

鬼は外！
福は内！



うわっ！
豆だっ！！



とほほ…
また来年…



節分とは季節の変わり目に鬼に豆をぶつけることにより邪気を追い払い、一年の無病息災を願う行事です。くにさき苑では2月2日に節分を行いました。今年もたくさんの鬼達を追い払いました。

栄養ニュース

特集！お口の中を大切に



第47号 平成26年 3月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑

人間はよく噛んで味わうことによって食事を美味しく食べることができます。
 また、よく噛むことは脳を刺激し活性化に繋がる、唾液量が増えることで歯周病菌などの増殖を抑えてくれる役割もあります。
 しかし、歯が痛い・入れ歯が合わないなどの歯の異常は噛むことはもちろん、食事の美味しさを妨げてしまいます。
 いつまでも美味しく食べる為には、しっかり噛むことができる強い歯を保ち、歯を強くする栄養素を欠かさないようにしましょう。そして歯磨きも忘れずに！

カルシウム

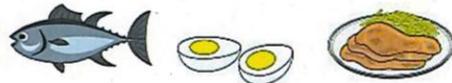


歯や骨を強くする栄養素です。日本人に不足しがちであり、骨粗しょう症予防のためにも積極的に摂りましょう。

1日の目安量は600~700mg (70歳以上1日の推奨量 「日本人の栄養摂取基準 2010年版」)

食品名(1回使用量)	Ca量(mg)	食品名(1回使用量)	Ca量(mg)
丸干しイワシ (1尾)	110	牛乳 (200cc)	220
ひじき(乾) (10g)	140	スキムミルク (20g)	220
切干大根 (20g)	108	チーズ (20g)	126
納豆 (40g)	36	豆腐 (1/4丁)	120

蛋白質



蛋白質を適量摂ることでカルシウムの吸収を高めてくれる働きをします。魚・肉・豆腐・卵・乳製品などに多く含まれます。
 漬物にごはんがあれば何もいらぬという高齢者の方が多いので、気をつけて摂取しましょう。

ビタミンD



ビタミンDもカルシウムの吸収を助けてくれます。魚(特に青魚)・卵黄・きのこ類に多く含まれます。また日に当たることで体内で作られるため、暖かい日は散歩でもいかがでしょう。

簡単かみかみメニュー

沢庵入り納豆(2人分)

- ・納豆 2パック
 - ・沢庵 20g
 - ※お好みでねぎなど加えても良いです
- ① 沢庵は5mm角ぐらいに切る。
 - ② ①と納豆、添付のたれを入れ混ぜあわせる。

カルシウムたっぷりメニュー

具たくさん卵焼き(2人分)

- ・卵 2個
 - ・芽ひじき(乾) 1g
 - ・にら 10g
 - ・桜えび 2g
 - ・牛乳 大さじ1
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・油 小さじ1/2
- ① 芽ひじきは戻しておく。にらは1cm程度長さ切る。
 - ② ①と卵、桜えび、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を2~3回に分けて流し入れ巻いて卵

カルシウム60mg(1人分) 焼きにする。



3月の行事

ひな祭り



The 石見神楽 & ダンス



★毎年恒例★

めばえ保育園の園児さん達に、お遊戯、石見神楽、ダンスを披露していただきました。本格的な神楽の舞は、毎度圧巻の一言に尽きます!!

編集後記

気がつけば、桜の花が満開で、色とりどりの花が咲き誇り、今年は一気に春が訪れたような気がします。

新年度が始まり、それと同時に消費税が上がりました。何かと厳しいご時世ではありますが、気持ちだけでも明るく穏やかに、笑いのある毎日を過ごしたいと思う今日この頃です。

春とはいえ、まだまだ朝晩は気温が下がります。皆様、体調を崩されないよう、お気をつけてくださいませ。

これからも、くろさき苑の情報をいろいろとお伝えできればと思います。

ご意見等ございましたら、お気軽にご連絡くださいませ。

行事予定

- 4月 お花見
- 5月 遠足
- 6月 芋植え

