

くにさきだより 2014 第33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/

4月の行事

花見



毎年恒例♪
 今年も桜を見に行きました。
 天候にも恵まれ、満開の桜に皆さん足を止めて見入っておられました。
 桜を見ると心がウキウキしてきますね♪



はー...
 綺麗だね～



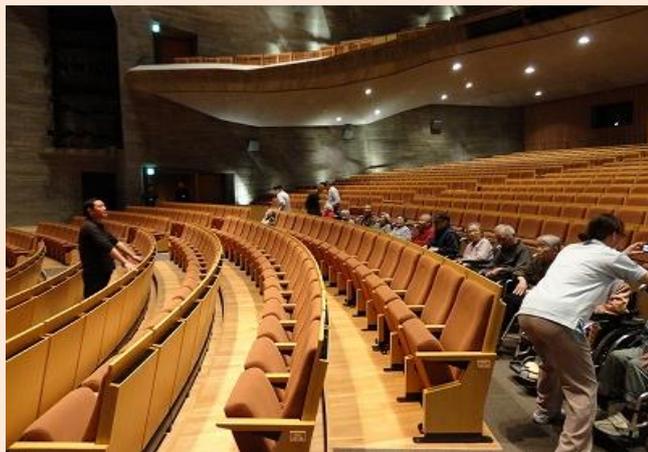
5月の行事

遠足

To **グラントワ**



今年の遠足は、益田市が誇る芸術文化施設「**グラントワ**」に行きました。普段は見れない舞台裏やステージの上にも立ち、ちょっとした役者さん気分を味わいました。



平成 25 年度 フィッシュ活動 年間優秀賞発表!!



金賞
ふたば棟 1階 石田真奈美さん



銀賞
4階病棟 河上百合美さん



銅賞
4階病棟 小加本嘉奈子さん
回復期リハビリ病棟 濱田智恵子さん

フィッシュって何だ!?

自部署や他部署で助かった事・うれしかった事やありがとうと思える事があった時など感謝の気持ちが生まれたら、カードにメッセージを書きます。カードを書いた人、もらった人にそれぞれポイントが入り、年度毎に表彰が行われます。

栄養ニュース

特集！！便秘



第48号 平成26年6月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑
栄養管理室

高齢者は便秘に悩まされる例が多く、便秘による苦痛や栄養障害にも繋がります。またご本人だけでなく、ご家族にとっても手間やコスト面と深刻な問題でもあります。その原因と対策について特集します。

高齢者の便秘の原因

- ・加齢により腸が便を押し出すぜん動運動の力や、腹筋の力が低下
- ・活動量の低下
- ・のどの渇きを感じにくくなるため水分不足になりやすい
- ・食欲が低下しやすく、摂食量も全体的に減少→食物繊維も減少
- ・腸内の善玉菌と悪玉菌のバランスも崩れやすく、特に悪玉菌の増加は年を取るほど増えやすい



便秘予防対策

- ・適度な運動を行い、筋力の衰えを抑え、腸の動きを活発に！
- ・のどが渇いていなくても決められた時間に水分補給をしましょう。
→冷たすぎると逆に内臓機能を低下させ、腸の動きが悪くなるため避けましょう。
- ・食物繊維は2種類に分けられ、水に溶けない**不溶性食物繊維（ごぼう・芋・豆類・きのこ類）**は便の量を増やして排便を促します。また、水に溶ける**水溶性食物繊維（こんにゃく・海藻・野菜・果物）**は血糖やコレステロールを下げる働きや、腸内環境を整える働きがあります。どちらも上手に組み合わせると排便効果は高まります。食物繊維が多い食品は硬く食べにくい物もあるため、高齢者の方でも食べやすいように、調理方法も軟らかく煮る、おろす、材料に隠し包丁をいれるなど工夫して意識的に摂取できるようにしましょう。
→胃腸の弱い方や胃腸の疾患のある方は制限する場合がありますのでご注意ください。



- ・善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌を積極的に摂りましょう。



食物繊維も摂れ、おやつとして取り入れても良いでしょう

野菜の大学いも風(2人分)

〈材料〉

- ・さつまいも 30g
- ・かぼちゃ 30g
- ・人参 20g
- ・いんげん 20g
- ・れんこん 20g
- ・砂糖 大さじ2
- ・水 大さじ1
- ・ごま 小さじ1/2

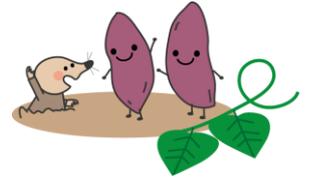
〈作り方〉

- ① さつまいも、かぼちゃは皮つきのまま乱切りにする。人参は皮を取り、小さめの乱切りにする。
- ② れんこんは皮を取り、0.5cm厚さの半月切りにする。いんげんは1/3に切る
- ③ 耐熱皿に①②をのせてラップをかけ、軟らかくなるまでレンジで加熱する。
- ④ 砂糖、水を火にかけ、とろみが出たら火を止め、③をからめ、ごまをまぶす。
(1杯 - 1人分：83kcal 食物繊維：1.6g)



6月の行事

芋植え



芋植えをしました！残念ながら少し雨が降っていたので職員が芋植えをしている所を見学しました。

軽い雨で連絡くださいますませ。
「意見等」ございましたら、お気軽に
みください。
おりますので、次号もぜひお楽しみ
ください。
間もいろいろな行事を企画して
くごさき苑では、7月～9月の
体調を崩されないようお気を付
分を十分に取、熱中症等により
癒えない中、今年には被害が出ない
事を心より願っております。
益田市近郊の萩・津和野・江津地
区で記録的な大雨が降り、大きな
よ夏本番となりました。昨年は、
長い梅雨がやると明け、いよいよ

編集後記

行事予定

7月 七夕会

8月 納涼会

9月 敬老会

