

# くにさきだより 2014 第34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

# 七夕会



大塚あけぼの会の方々が  
様々な踊りを披露してくだ  
さいました(^ ^♪



以外と知らない？

## ～七夕の起源～



日本では、短冊に願い事を書いて笹に飾ったり、織姫と彦星の話が有名な七夕ですが、もともとは中国からわたってきたもので、日本にあった**棚機津女**（たなばたつめ）という伝説と合わさって、現在の七夕が生まれたという説があります。棚機津女も機を織るお話で、その点が織姫と共通していることから、2つのお話が一緒になったのでは？との説がささやかれています。

踊りに加えて銭太鼓!!  
みなさん楽しんでおられました!

# 8月の行事

# 納涼祭



くにさき苑の夏の風物詩といえげ… **納涼祭！！**  
 今年も8月23日に、にぎやかに催されました。  
 おいしいお料理を食べながら、楽しいひと時となりました。

**それでは皆様！  
乾杯～！！**



**素敵なお姉さん♪**

**安田婦人会の皆様、  
今年も素敵なお出し物をあり  
がとうございました！！**



**かわいいお宮さん ♡ の  
正体は？！  
ご存知、「金色夜叉」を  
くにさき苑1階職員が熱演  
しました！**

# 栄養ニュース

## 特集！！災害時の高齢者の食事

第49号 平成26年8月  
益田市介護老人保健施設 くにさき苑  
栄養管理室

非常災害時にも水分を取り、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、水分の我慢は禁物！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。できれば1日1リットル(コップ約5杯分)を目安に摂りましょう。



### 2、しっかり食べましょう

災害時は食欲が低下しやすいですが、体温や筋力維持のためにも、食事はしっかり摂るようにしましょう。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、軟らかくする。

◎弁当は ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。市販の弁当は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、普段食べ慣れたものから試したり、栄養素を調整した栄養補助食品(ゼリー飲料など)、温かい汁物など取り入れる。

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。



座って食べるか、  
30度程度  
体を起こしましょう

※糖尿病、高血圧、腎疾患、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。

### 3、安全に食べましょう

断水などで衛生状態が悪くなります。食中毒の発生やノロウイルスなど感染性胃腸炎が流行りやすいので衛生管理には十分注意しましょう。

#### 感染予防のために・・・

- 手洗いをするのが重要ですが、断水などで十分に水の供給がなければ、手指用アルコール剤、ウェットティッシュなどを使い、手をきれいにします。
- おにぎりなどはラップで握る。
- 加熱が必要なものは必ず熱を通す。

◎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。
- ラップ、ウェットティッシュ、アルコール剤などの衛生用備品



9月の行事

# 敬老会



9月14日に敬老会を開催しました。三井会の皆さんに日本舞踊を披露して頂きました。



今年も台風の影響でやまやまな被害がありました。天災は恐ろしいものと改めて実感しました。8月の納涼祭では安田婦人会の皆様と、くさき苑の男性人と共に心温まる演技を披露してくださり大変喜ばれておりました。職員一同感謝申し上げます。敬老会では各階長寿番付けの発表がありました。くさき苑では毎年恒例の行事がありますが、皆様大変楽しみにされています。これから、本格的な冬が始まります。気温もどんどん寒くなっています。体調を崩さないようお気を付けて下さい。くさき苑では、まだまだいろいろな行事を企画しておりますので、次号もぜひお楽しみ下さい。

### 編集後記

### 行事予定

- 10月 運動会
- 11月 芋掘り
- 12月 クリスマス会

