

くにさきだより 2015 第35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/

新年のご挨拶

明けましておめでとうございませう。
皆様方には良いお年をお迎えのこととお喜び
申し上げます。

平素は、くにさき苑をご愛顧いただき職員を
代表いたしましたして厚く御礼を申し上げます。

さて、わが国では高齢者社会が進行する中で、
社会保障制度を将来にわたって維持して行くた
めに、「地域医療介護総合確保推進法」が成立し、
介護保険法や医療法が改正されました。それに
基づいて、本年四月から逐次実施されます。

いま、国の政策の大きな柱は、医療と介護の
連携強化を図りながら在宅医療・介護を推進し、
私たちが地域全域に包括的なケアシステムを構築
しようとするものです。

元来、くにさき苑の役割は、利用者様の尊厳
を守り、安全に配慮しながら、生活機能の維持、
向上を目指し、ニーズに応じたリハビリを行い、
在宅復帰、在宅生活を支援する地域に根ざした
施設として運営していかねばなりません。
「住み慣れた地域で、住み慣れた我が家で生活
していきたい」という地域の皆様のご要望にお
応えできる施設として、更に充実して参ります
ので、今後ともご支援ご愛顧の程をよろしくお
願い申し上げます。

くにさき苑施設長 岩本 董



10月の行事



大運動会

10月11日：3階
10月24日：2階



秋といえば運動会！くにさき苑でも、毎年恒例の大運動会が行われました。

綱引き・玉入れ・パン食い競争・棒送りリレーなどなど・・・
大いに盛り上がった、秋のひと時でした！

11月の行事

芋ほり



さくらんぼ保育所の園児達と芋ほりを行いました！写真のとおり沢山採れました！！



大きいお芋がとれた！！
どうやって食べようかな??
やっぱり…やきいも!?

栄養ニュース



第50号 平成26年11月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑
栄養管理室

特集！！風邪

風邪が流行する季節となりました。風邪が引き金となり、肺炎など重大な病気を招くこともありますので、十分に注意が必要です。風邪予防と治療には、十分な休養をとる、衣服の調節をこまめにする、室内の湿度・温度を適度に保つ、栄養バランスの良い食事を心がけるといった『休養』『睡眠』『保湿』『栄養』が重要となります。

風邪予防には、ビタミンの補充も効果的です。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあるため、感染症を予防し、免疫力を高めることにもつながります。食材では、うなぎ・レバー・緑黄色野菜（人参・小松菜、春菊、かぼちゃなど）に多く含まれます。

ビタミンC



風邪のウイルスや細菌と闘う白血球を強化して免疫力を高めます。食材では、イチゴ・みかん・キウイフルーツ・柿などの果物やブロッコリー・ピーマン・かぶなどの野菜に多く含まれます。

風邪をひいてしまったら・・・

体を温め、エネルギー源となる糖質(ご飯、パン、麺類、ジュースなど)や体内の代謝を活発にするたんぱく質(肉類、魚類、卵、豆腐、乳製品など)、代謝の働きを助けるビタミン類(野菜、果物など)を補いましょう。

《症状別の食事のポイント》

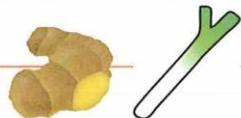
せき・のどの痛み

のどを刺激する辛い物、すっぱい物、熱い物、塩辛い物は炎症を広げてしまうため、咳の原因になりやすいです。茶碗蒸しや湯豆腐、ゼリー、アイスクリーム、ポタージュスープなどとりとした口当たりのよいものを摂りましょう。



鼻水・鼻づまり

汁物などの温かい物やねぎ、生姜など発汗促進、殺菌作用のある食べ物を摂りましょう。



熱があるとき

水分を多く摂りましょう。水分とビタミンCを同時にとれる果物のジュースや発汗によって失われた水分やミネラル分を効率的に補充できるスポーツドリンクなどでもよいでしょう。



下痢・吐き気

味の濃い物は控えて、消化のよいお粥やスープなどを中心に、食べられない時は無理せず、少量をこまめに摂りましょう。



他に予防策として、手洗いやうがいを習慣づけ、飛沫感染の可能性のある人ごみをなるべく避けるなど、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。



12月の行事

クリスマス会



今年のクリスマスもくにさき苑にさくらんぼ保育園から、かわいい子供サ
ンタが来てくれました。園児達の歌や
お遊戯に皆さん「かわいいね」「上手
だね～」と喜んでおられました。



編集後記

あけましておめでとうの挨拶が
あります。本年もよろしくお願
いいたします。
インフルエンザが流行して
おります。体調に気をつけて
お過ごし下さい。
これから、春に向かって段々
と温かくなってくると思いま
すが、まだまだ寒さの厳しい
日が続きます。お体の方ご自
愛くださいませ。
くにさき苑では今年も様々
な行事を開催し、皆様にお知
らせたいと思いますので、よろし
くお願いします。
ご意見ご要望があればお気
軽にお知らせ下さいませ。

行事予定

- 1月 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひな祭り

