

# くにさきだより 2015 第37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



春が来た～♪  
 春が来た～♪  
 どこに～来た～♪

4月3日と7日、住吉・久々茂等に行って参りました。3日はあいにくの雨模様で車中からの花見でしたが、7日は肌寒い日ながらも直に桜を鑑賞する事が出来ました。



ちい～と  
 なんか飲もう  
 かいの  
 ...



# 5月の行事

# 遠足



～日原 道の駅にて～



～蟠竜湖にて～



お弁当を食べよう！  
いただきます～す！！

僕たちも  
ご飯の時間だ！！  
いただきます！



## くにさき苑 NEWS

**最新!!**

H27.4月 撮影



H27.7月 撮影



前回の第36号でも取り上げた、現在建築中の通称“南棟”ですが、この度正式名称が決定いたしました。その名も **“在宅医療介護連携・研修センター”**！！  
工事も着々と進み、外観はほぼ完成しました。9/10に完成予定となっています。

# 栄養ニュース

第52号 平成27年5月

益田市介護老人保健施設 くにさき苑  
栄養管理室

## 特集！！低栄養を防ごう

高齢期を迎え、やせすぎなのに食べ過ぎを心配したり、必要以上の減塩のために食欲不振になったりすると、低栄養状態を引き起こしてしまう可能性があります。食べる楽しみを忘れず、食べることを通じて毎日をいきいきと過ごすために、必要な栄養は十分にとりましょう。

### 体重変化から見る低栄養セルフチェック

※低栄養：たんぱく質やエネルギーが欠乏した状態

質問1 あなたのBMIは？

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

質問2 最近6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか？

質問1でBMIが「18.5未満」か、質問2に「はい」と答えの方は、低栄養状態になっている可能性があります。低栄養状態になると筋肉や内臓などの働きが衰えて毎日を活動的に過ごせなくなり、免疫力が低下して感染症などにもかかりやすくなってしまいます。

### 低栄養を防ぐ食生活のポイント

#### ① 欠食をしない

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質を補うことが難しくなります。食が進まないときは、1回の食事量を減らし、1日4~5回に分けて食べてもよいでしょう。



#### ② 食事の時間を規則正しく

食事を規則正しくとることは、睡眠と覚醒のリズムをつくる上で大切です。そのリズムが胃腸の働きを整え、食欲を高めることへもつながります。



#### ③ 家族や仲間とワイワイと

おしゃべりをしながらの会食は食事の楽しみを5倍にも10倍にもしてくれ、食欲も高まります。

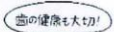
#### ④ 主食を忘れずに

ごはん、パン、めん類などの主食は1日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。



#### ⑤ 主菜をしっかり

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを毎食、1日でいろいろな種類のものをとるのが理想的です。よく噛めるように、義歯やかみ合わせの調節など口腔ケアも大切です。



#### ⑥ 牛乳・乳製品を毎日

骨の健康、寝たきり予防のために、1日あたり牛乳ならコップ1杯、ヨーグルトなら小カップ2ヶ程度とりカルシウム補給をしましょう。



#### ⑦ 咀嚼・嚥下にあった食べ方を

噛む力や飲み込む力に低下がある場合は、主食をお粥にしたり、主菜を一口で食べられる刻み食にするなど食べやすくする工夫をしましょう。必要に応じて市販のとろみ剤を利用しましょう。

★主菜と野菜が一緒にとれる♪  
おすすめメニュー

### 貝だくさんのおかずスープ (2人分)

- \*卵 1個                      ピーマン 10g
- \*水煮大豆 20g              ブロッコリー 20g
- ベーコン 10g              トマト 20g
- 人参 20g                      しめじ 20g
- 玉ねぎ 40g                  コンソメ 4g
- じゃがいも 30g              水 300cc
- 塩こしょう 少々              油 適宜

- ① ベーコンは5mm幅、しめじは小房に分け、ブロッコリーは適当な大きさに切って下ゆでし、残りの野菜はさいの目に切っておく。
- ② 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、ブロッコリーとトマト以外の野菜を加え、全体に油が回ったら水とコンソメを加えて蓋をし、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 大豆とトマトを入れて軽く火を通し、火をやや強めてぐつぐつさせたところに溶き卵を流し込みかき玉にし、最後にブロッコリーを加える。
- ④ 塩・こしょうで味をととのえる

# 芋植え

## 6月の行事

とても良い天気の中、毎年恒例の芋の苗植えが行われました！  
 さくらんぼ保育所の子供たちにも参加をもらい、とても賑やかな会になりました。



か〜え〜る〜の  
う〜た〜が〜♪



子供たちのかわいい歌声に、皆さん大変喜んでおられました。秋の収穫が楽しみです！

## 平成26年度

## フィッシュ活動 年間優秀賞



### 金賞

4階病棟

佐伯みゆきさん

### フィッシュってなに？

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。



### 銀賞

4階病棟

河上百合美さん



### 銅賞

2階病棟

安達 理花さん

4階病棟

岡崎 祐子さん

ふたば棟 2階

田原 真樹さん

桜の季節も終わり、いよいよ本格的な夏がやってきます。体が暑さになれていないこの時期、熱中症には十分に気を付け、こまめな水分補給を心がけてください。

くにさき苑では毎月色々な行事を企画して皆様の参加をお待ちしています。行事内容については、本誌で情報をお伝えできればと思っております。

またご意見等ございましたらご連絡下さいますようお願い申し上げます。

### 編集後記

### 行事予定

7月 七夕会

8月 納涼会

9月 敬老会

