

くにさきだより 2015 第38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。

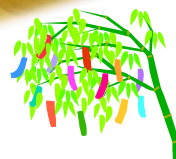
発行：益田市立介護老人保健施設くにさき苑 広報委員会
〒699-3676 島根県益田市遠田町 1956-8
TEL：0856-22-1150
FAX：0856-22-1237
E-mail：kunisaki@masumi.shimane.med.or.jp
URL： <http://kunisaki.masuda-med.or.jp/>

7月の行事

☆七夕会☆



大塚あけぼの会の皆さんをお招きして、七夕会が開かれました。銭太鼓や踊りに皆様しばし見入った様子でした。



皆様の願い事が叶います様に！！

8月の行事

納涼祭



8月22日に恒例のくにさき苑納涼祭が開催されました。利用者様やご家族様、多数の方が来苑され、安田婦人会の方々による踊りや、職員による余芸を楽しまれました。



くにさき苑 NEWS

南棟・完成!!



くにさき便り第35号よりお伝えしてきました“在宅医療介護連携・研修センター”（通称：“南棟”）ですが、この度施工が完了し、無事に完成いたしました！

1階のスペースは、訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所が居を構え、2階・3階は実習生の研修スペースや会議室が設けられています。

この施設を中心とし、より一層充実した在宅ケア及び地域間での密接な連携を目指し、研修の場を提供していきます。

栄養ニュース

第53号 平成27年8月

益田市介護老人保健施設 くにさき苑

栄養管理室

特集！！減塩で高血圧予防

高血圧の予防には、生活習慣の見直しと改善が不可欠です。中でも食事に関しては、栄養バランスよく食べることに加え、「塩分のとり過ぎ」に注意したいものです。無理なく減塩を続けられる食事などについて知っておきましょう。

「塩分のとり過ぎ」は、なぜ高血圧につながるの？

体には、塩分を一定に保つ働きがあります。塩分をとり過ぎると、血液中の塩分濃度が高くなり、それを下げるため水分を多くためこみます。その結果、血液量が増え、大量の血液を押し流すため血管壁に高い圧力が加わり、「高血圧」になってしまいます。

家庭で測定するときの高血圧基準値

収縮期血圧 **135mmHg** 以上、
拡張期血圧 **85mmHg** 以上、が
高血圧 です。

※日本高血圧学会では、病院や健診で測定した血圧で「収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上」を高血圧としています。リラックスした状態で測定する家庭血圧では、それぞれ5mmHg低くなっています。

生活習慣の見直しと改善

■塩分摂取量の目安

厚生省「日本人の食事摂取基準 2015」では、高血圧予防の観点から1日の食塩摂取の目標量を **男性 8.0g 未満、女性 7.0g 未満**としています。高血圧治療としては、男女とも6.0g 未満(7日)です。(高血圧治療ガイドライン 2014 より)

日本人の平均食塩摂取量 (20歳以上)

10.2g(男性 11.1g 女性 9.4g)

H25年度国民健康栄養調査の結果の概要より

■野菜や果物を積極的に食べる

カリウムには、ナトリウムの排泄を促す働きがあります。カリウムを多く含む野菜や果物を取り入れた食事を心がけましょう。※カリウムの制限が必要な病態の場合は注意が必要です



■適正体重の維持

目標は $BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = 25$ 未満 です。



■運動

ウォーキングなどの有酸素運動を中心に、毎日30分以上を目標に行いましょう。

■節酒

アルコールは適量で。



■禁煙

高血圧の人の喫煙は、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。



無理なく、おいしく、減塩生活を続けましょう

- 素材そのもののおいしさを生かした料理を。
- 調味料は、目分量でなく計量スプーンで測る。
- 酸味や香りを効かせる。
レモンやすだちによる香りづけや、酢、しょうが、みょうがなどの薬味を使うと薄味でもおいしく食べられる。
- 味を効かせたい時は、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を。
- 味噌汁は具たくさんにして、具のうまみを生かしただしを使う。



- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。まず食べてみてから。
- しょうゆやソースは、「かける」ではなく「つける」
- 食べ過ぎに注意。減塩しても食べ過ぎてしまっは塩分を多くとってしまう。
- 練り製品やハム・ベーコンなどの加工食品はなるべく控える。
- めん類のスープはできるだけ残す。
- 昼食で塩分を摂り過ぎた時は、夕食で控えるなど、1日の中で調整する。



食卓で

調理で



敬老会

9月の行事



—表彰式のひとつコマ—



わしも来年は祝ってもらおうかの～

去る9月20日、2階と3階の各階にて敬老会を執り行いました。それぞれ長寿番付の《横綱》《大関》《関脇》の方を表彰、その後は皆様と一緒に歌を歌い、余興を楽しみました。2階の最高齢の方は97歳、3階の最高齢の方は104歳です。入所者様の歩んできた人生を思い、より一層、尊敬の念を持って日々を過ごしたいと感じた一日でした。

あ、熱いんですけど・・・



あれを見てみんさい！！
目で食べよるで！！！！

～「敬老の日」の由来～
兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）で『老人を大切に、お年寄りの知恵を借りて村作りをしよう』と行なっていた敬老行事が始まり。その後、全国的に広がりを見せていたが、発祥の地である兵庫県多可郡野間谷村（現在の多可町）では『こどもの日や成人の日があるのに敬老の日がないのはおかしい！！』と国に訴え続け、1965年に『多年にわたり社会に尽してきた老人を敬愛し、長寿を祝う日』として9月15日を「敬老の日」とする国民の祝日が制定された。



編集後記
十月になりました。もうすっかり秋です。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋。皆さんにとって、秋はどんな季節でしょうか。食欲の秋というフレーズに負けてしまいうこともありすが、秋は氣候的に体を動かしやすい季節です。普段、運動を行う方は少ないかと思えますので、この秋から何かスポーツを始めてみてはいかがでしょう。いい汗をかくとまではいなくても、ちよつとの散歩をするだけでも、心地良い風に触れられるのではないのでしょうか。

行事予定
10月 運動会
11月 芋掘り
12月 クリスマス会

