

くにさきだより 2016 第39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す。今年があなたにとって良い年でありますようにと初詣の時間にお祈りしてまいりました。いつもくにさき苑をご利用いただき、職員を代表しまして御礼を申し上げます。

さて、昨年から始まった地域医療介護総合確保推進法により、医療と介護の連携強化を図りながら在宅医療と介護を推進するために、公益社団法人益田市医師会では、昨春秋にくにさき苑に隣接した敷地内に通称「南棟」と呼ばれる「在宅医療介護連携・研修センター」が建設されました。建物は三階建てとなっており、二階と三階は研修施設ですが、一階はこれまで事務所がバラバラだった訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、訪問リハビリ、ホームヘルプの四事業所が同じフロアに入り、緊密な連携が取れるようになりました。

介護老人保健施設は、利用者の生活機能の維持向上を目指し、必要に応じたりハビリを行い在宅復帰や在宅生活を支援する施設として運営されています。そうした観点からも今回の南棟の運営が活発になり、くにさき苑から在宅生活に帰られてからの支援の充実が期待されているところと見られます。病院の入院生活からいきなり退院しての在宅生活というのは、余りに環境の変化があり過ぎますので、一旦中間施設と呼ばれるくにさき苑を経由して「住み慣れた地域で、住み慣れた我が家で生活する」というご要望にお応えすべく運営をして、設立から既に二十年を超えた、歴史のある施設にふさわしい内容の濃い介護サービスを実現できるように、職員と共に考え行動してまいります。

くにさき苑施設長

松本祐二

接遇美人コンテスト

くにさき苑 & 益田医師会病院

合同企画!!

☆接遇美人コンテストとは？

医療・介護サービスの向上とモラル高揚のために接遇改善を強力に推進し、その成果を最大限にあげることを目的に設立された委員会：接遇改善推進委員会主導のもと、全職員対象に各々投票を行ってもらい、お手本となる「接遇美人」を選出しよう!!といった企画です。この度、第5回目の接遇美人が決定いたしましたので、ご紹介させていただきます。



第1位

臨床工学室

藤川 ひづる 主任

第2位

医師会病院総務課

桑原 由美 さん

第3位

医師会病院医事課

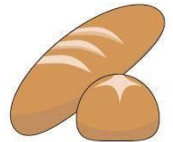
中廣 友加 さん

10月の行事

秋の大運動会



くにさき苑にて、毎年恒例の運動会を行いました。
利用者の方々も一生懸命パン食い競争をされていました。
最後は、職員によるパン食い競争も行われ、皆で楽しく過ごしました。



ああっ！
とれない！！

11月の行事

芋掘り



今年も芋掘りが行われました。
あいにくの天候のため、利用者の皆さんは室内からの見学でしたが、さくらんぼの園児たちが頑張ってくれました！



大きいのとれたよ～！



今年も大収穫！！

栄養ニュース

特集！！食事で乾燥肌対策



第54号 平成27年11月

益田市介護老人保健施設 くにさき苑
栄養管理室

湿度が低くなり、空気が乾燥する秋から冬の季節には、肌から水分が蒸発しやすい環境に置かれ、乾燥肌を起こしやすくなります。乾燥肌とは、皮膚の一番外側の角質層の水分が少なくなったり、皮脂の分泌が少なくなることから、皮膚の表面が乾燥した状態になることをいいます。

肌の乾燥を防ぐには、バランスのよい食生活を基本に、角質層からの水分蒸発を防いで肌を潤す栄養成分をしっかりとることが大切です。

◎乾燥肌に効果的な栄養素

・ビタミンA (レチノール・カロテン)

皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す働きを持っているビタミン。油と一緒にとると吸収されやすくなります。

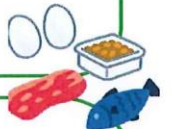
食品例：レバー、乳製品、卵、うなぎ、アナゴ、緑黄色野菜など



・たんぱく質

皮膚の角質細胞の形成材料のひとつであり、皮膚のバリア機能を守るためには良質なたんぱく質が必要です。

食品例：肉類、魚類、卵、大豆、大豆製品、乳製品など



・脂質

エネルギー源になると同時に細胞の膜や血管を作る働きをもっており、不足すると皮膚が弱くなり、カサツキの原因となってしまいます。肉や卵、乳製品など動物性食品に含まれる飽和脂肪酸と植物油やごま、ナッツ類などの植物性食品や魚に含まれる不飽和脂肪酸があります。



・セラミド

皮膚の角質層に存在する細胞間脂質の一種で、皮膚を外部刺激から守り水分を保持する働きがあります。セラミド配合の化粧品もありますが、セラミドを含む食品で内側から摂取することも効果的です。

食品例：こんにゃく芋に豊富に含まれ、生芋から作られたこんにゃくがよい、黒豆、ひじき、黒ごま、ほうれん草、牛乳など



おすすめメニュー

◇さばのトマト煮◇

1人分 136kcal

〈材料・4人分〉

- さば 4切(160g)
- ホールトマト 320g
- 玉ねぎ 80g
- しめじ 40g
- ピーマン 80g
- にんにく 1片
- コラーゲン 5g
- 砂糖 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 油適宜

- 鍋に油を熱し、塩こしょうしたさばの両面を焼き、かるく火を通します。
- さばを一旦取り出し、弱火でにんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎ、ピーマン、しめじを炒め、さば、ホールトマト、調味料を加えて弱火でふたをして10分程度煮ます。
- 野菜が軟らかくなったら味をみて塩こしょうで味を調整できあがりです。

◇豆乳のくずもち風◇ 1/16個分 23kcal

〈材料・流し型1個分〉

- 豆乳 320ml、粉寒天 4g、水 200ml、砂糖 40g、きな粉小さじ1

- 鍋に寒天と分量の水を入れ、中火でかき混ぜながら煮立たせ、静かに煮立つ程度の火加減にして2分程煮た後、火からおろします。
- ①に豆乳、砂糖を加えて混ぜ、1度濾します。
- 粗熱をとった後、水でぬらした流し型に入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 固まったら切り分けて器に盛り、きな粉をふりかけてできあがりです。

12月の行事

クリスマス会



12月11日にさき苑でクリスマス会が行われました。さくらんぼ保育園の子供達が、サンタさんの衣装を着て、かわいらしいダンスや歌を披露して下さいました♪利用者様も「かわいいね」「上手だね」と喜んで見ておられました。



編集後記

明けましておめでとうございます。皆様にとって昨年はどんな一年でしたでしょうか。県内では松江城の天守が国宝に指定され、賑わいを見せました。くにさき苑では『在宅医療介護連携・研修センター』が完成しました。充実した在宅ケアや地域との密接な連携を図る拠点となることが期待されます。
冬季は、ノロウイルスやインフルエンザ等が流行しますので、手洗いとうがいを行い予防に努めましょう。
ご意見やご要望等ございましたら、お気軽に申し付け下さい。本年もくにさきだよりをよろしく願います。

行事予定

- 1月 新年会
- 2月 節分
- 3月 ひなまつり

