

くにさきだより 2016 第40号

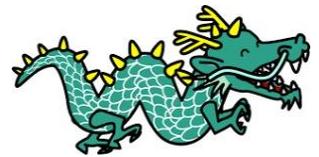
益田市立介護老人保健施設くにさき苑基本方針

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/

1月の行事

新年会



やっぱり
神楽はええのう！



一月十七日に新年会を開催しました。
 くにさき苑師長による
 新年の挨拶の後、種社
 中様より神楽を披露し
 て頂きました。
 「神楽はええのう」と
 利用者の方々もとても
 喜んでおられました。



2月の行事

節分、鬼退治！



わははははは！
今年も俺たちはやってきたぞ～！



去年のリベンジだ！
覚悟しろ～ガハハ！



鬼は外！！



福は内！！



痛たたたた！
今年もやられた・・・
来年もまた来るぞ～！！

節分の日、今年もくにさき苑に4人の鬼たちがやってきました。利用者の皆さまによる豆まきにより、見事撃退!! 悔しそうに帰っていきました。

くにさき苑 NEWS

H28. 3. 30
利用者様・ご家族様より、福祉用具をご寄贈頂きました。暖かいお心遣いに感謝いたしますとともに、くにさき苑で大切に活用させていただきます。



浴槽手すり

歩行器

歩行器

シャワーベンチ

栄養ニュース



第55号 平成28年2月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑
栄養管理室

規則正しい食事、できていますか？

年齢を重ねるとともに、特別な疾患がないにもかかわらず、だんだんと食事をする事への意欲が減ってしまったり、あまり空腹感を感じられなくなったりすることがありますが、そういった状態を放っておくことは、体が栄養不足に陥ってしまう危険性が高まるので注意が必要です。高齢者の食事は、規則正しい食事に特に深い配慮が必要です。

朝・昼・夕の食事の特性

朝昼夕の3食をだいたい決まった時間にとることで、生活全体のリズムを整えることにつながります

朝食

前日の夕食から8時間以上経過した朝は、体温も低く、意識もぼんやりしています。こうした体に対し、朝食は脳の活動に必要なブドウ糖を補給して、脳の働きを良くします。また、熱産生が高まり、体を芯から温かくしてやる気・がんばる気力をもたらします。

昼食

朝食から数時間が経過すると、さまざまな日常の生活活動によってエネルギーが消費され、スタミナ切れの状態になりやすくなります。すると、踏ん張りがなくなったり、集中力を欠いたりして仕事の効率が低下します。昼食によりエネルギーや主要な栄養素を補給されると、体は円滑な活動を継続できます

夕食

1日の活動によって消耗した体力を補ったり、脳の疲労を回復させ、質の良い睡眠をもたらす効果もあります。また、1日のうちでいちばんゆっくりと食事ができることが多く、家族団らんの時間となることもあり、精神的な充実感も得られやすい時間です。

さらにポイント!



食事をおいしくとるためには「空腹感」があることが大切。そのためにも適度な運動や活動をして、食事と食事の時間を空けて、お腹がすくリズムをつけたいものです。



食事は栄養バランスを整えることも重要です。主食・主菜・副菜の組み合わせで、伝統的な日本食である一汁二菜または一汁三菜が理想です。



朝食におすすめメニュー!

～規則正しい食生活は、まずは朝食から～

具だくさん豆乳みそ汁 (2人分)

ごぼう	20g	だし汁	200ml
人参	20g	無調整豆乳	120g
大根	20g	味噌	大さじ1
白ねぎ	20g		
しめじ	20g		
さつまいも	20g		

〈作り方〉

- ① ごぼうはさがきにして水にさらしてあくを取ります。大根、人参はちよう切り、白ねぎは斜め薄切りにします。しめじは石づきを取って小房に分け、さつまいもは厚さ5mmくらいの半月切りにします。
- ② 鍋にだし汁と①の野菜を入れて火にかけ、野菜が軟らかくなるまで煮ます。
- ③ 一旦火をとめ、豆乳を加え、味噌を溶きます。
- ④ 再度火をつけ、沸騰しないように温めたら出来上がりです。

3月の行事



去る3月1日、くにさき苑恒例のひな祭り会が行われました。めばえ保育園からの可愛らしいお客様の踊りや手遊び唄に、楽しい時間を過ごしました。どの入所者様も顔はほころび、ひと足早く春が来たくにさき苑なのでした(^o^)

編集後記

いつのまにか春ですね。年々四季の変化を感じるものが少なくなってきましたが、くにさき苑では今年も満開の桜を見ることができました。今ではつつじが見頃を迎えています。豊かな自然に囲まれた医療センター内を、新緑の美しいこの時期に散歩などしてみたいかがでしょうか。今年度もくにさき苑では様々な行事を予定しておりますので、情報をお伝えして参ります。ご意見(要望等)ございましたら、お気軽にお寄せください。

行事予定

- 4月 花見
- 5月 遠足
- 6月 芋植え

