

くにさきだより 2016 第41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

天候にも恵まれ
桜が綺麗でした!

毎年恒例!!



来年は花とだんご
もいいなあ～

【くにさき苑見学会】 H28.5.16

益田市内（吉田地区）の民生委員の方々が、くにさき苑の見学にいらっしやいました。くにさき苑にはどのような設備があるのか、そして利用者の方々はくにさき苑でどのように過ごされているのか、私たちも一緒に施設内を見て回ることで、普段は気づかない点にも気づくことができ、大変勉強になりました。

こうしてくにさき苑という施設を知っていただくことで、私たち職員も身が引き締まる思いとなりました。ご見学いただきまして、ありがとうございました。

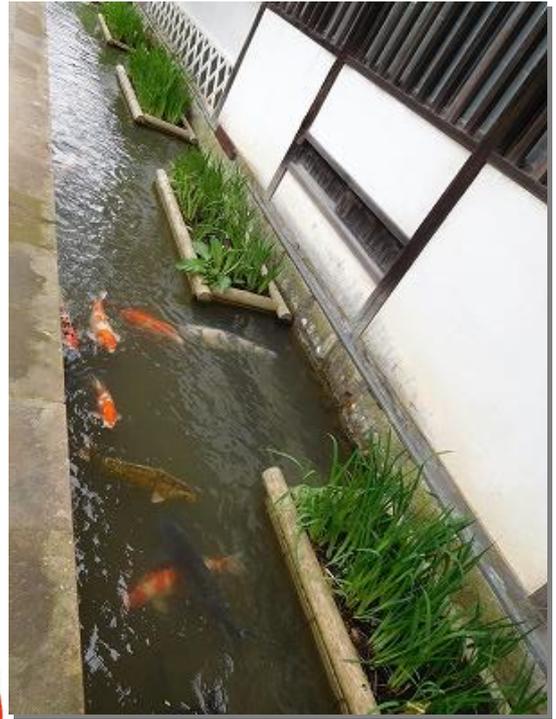


5月の行事

遠足



いい眺めじゃねえ～



今年は、情緒溢れる風情の街並みを持つ津和野町に行ってきました！
街中を流れる水路には、色鮮やかな鯉が泳ぎ、山中の太鼓谷稲荷神社からは絶景を観ることができました。



～柳亭左龍落語会～



本年も柳亭左龍先生にご来苑いただき、落語会を開催しました。次々と出てくるお話しに、大勢の方々が聞き入っていらっしました。



栄養ニュース



第56号 平成28年5月
益田市介護老人保健施設 くにさき苑
栄養管理室

三大栄養素のひとつ、脂質について

人が生命活動を営むために必要な栄養素のうち、炭水化物、たんぱく質、脂質を三大栄養素といい、このうち脂質は、1gで9kcalと、少量でも高エネルギーな栄養素です。(炭水化物・たんぱく質は1gで4kcal) 体内で、脂肪細胞や肝臓(貯蔵庫)に蓄えられ、糖質が不足したり、有酸素運動などで必要なエネルギー量が増えた場合には、この貯蔵庫から分解され、エネルギーとして利用されます。

脂質を多く含む食品

油、バター、マーガリン、マヨネーズ、ドレッシング、ラード、クリーム



ごま、ピーナッツ、アーモンド、アボカド



ベーコン、ばら肉、とり皮、サラミ、まぐろ、さんま



脂溶性ビタミン(A・E・D・K)は、脂質と一緒に食べると吸収がUPします!

ビタミンA



ビタミンE



ビタミンD



ビタミンK



脂質のうまみは独特の満足感を与えてくれます。脂質の摂り過ぎに注意して、食事全体のバランスを考えながら、上手に食材を組み合わせましょう!

脂質が不足すると・・・

エネルギー不足になり、体重が減少したり疲れやすくなります。脂溶性ビタミンの吸収が悪くなり、肌荒れや便秘などが起こりやすくなります。



脂質を摂りすぎると・・・

体脂肪が蓄積して肥満につながります。血中脂質のバランスが悪くなり、動脈硬化をはじめ血管疾患などの生活習慣病のリスクが高まります。



おすすめメニュー!

脂溶性ビタミンと油の組み合わせで吸収アップ

人参サラダ(2人分)

- 人参 100g
- 塩 少々
- オリーブオイル 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 和からし 少々
- くるみ 適量

〈作り方〉

- ① 人参は皮をむき、千切りにします。
- ② ①に塩をふり軽くもんでおきます。しばらくおき、しんなりしてきたら手でしぼって水気を切ります。
- ③ オリーブオイルで味をつけ、和からしを溶いたマヨネーズで和えます。
- ④ 細かく砕いたくるみをトッピングして出来上がりです。

小松菜の洋風卵とじ(2人分)

- 小松菜 100g
- トマト 50g
- オリーブ油 小さじ1
- にんにく 少々
- 水 1/4カップ
- 固形コシユ 1/2個
- 卵 1個
- 溶けるチーズ 25g
- 塩・こしょう 少々

〈作り方〉

- ① 小松菜は洗って3cm程度のざく切り、トマトは大き目のサイコロ切り、にんにくは5分厚にします。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、小松菜、トマトを入れ、さっと炒めます。
- ③ 水とコシユを加え、火が通ったら、塩・こしょうで味を調べ、溶き卵、溶けるチーズを加えて火を止め、できあがりです。

6月の行事

芋植え

さくらんぼ保育所の園児の皆さんと一緒にさつま芋の苗を植えました。
 11月に収穫を行う予定です。
 今年もたくさんできますように！

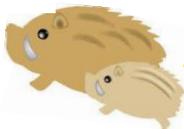


大きなお芋にな～れ！
 おいしいお芋にな～れ！

こうして穴を掘って、
 ここに植えるんだよ



おいしそう…



行事予定

- 7月 七夕会
- 8月 納涼会
- 9月 敬老会



編集後記

今年も天気にも恵まれ、お花見の桜がとても綺麗でした。遠足では津和野に行ってきました。ちよつと遠かったですが、利用者様もとても喜んでおられました。芋植えでは今年も園児達が植えるのを手伝ってくれました。
 暑い季節になりますので、こまめな水分補給を心がけ熱中症に気を付けましょう。
 これからも「くにさき苑」の情報色々とお伝えできればと思います。
 またご意見等ございましたらご連絡ください。