

くにさきだより 2017 第43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せう。今年のお正月は天候にも恵まれ暖かい日が続きました。くにさき苑をご利用いただき職員を代表いたしまして御礼を申し上げます。

お正月の屠蘇気分も抜けきらぬうちに、日本老年医学会と日本老年学会から六十五歳以上七十四歳までを准高齢者、七十五歳以上八十九歳までを高齢者、九十歳以上を超高齢者とするとの発表がありました。従来の前期高齢者、後期高齢者という枠組みではなく、健康度や認知能力の点などから見直しが進んだ結果です。両学会からは、この結果を社会保障の区分のために使うためではなく、単に体力や知的レベルの状態を測定して、老化が遅くなっているということを客観的に述べたものと発表されましたが、一部のマスコミは誤った報道をしているようです。

詳しく見てみますと、健康で元気の良い高齢者が増えていて、従来からの高齢者の枠に入らない方が増えているのだそうです。体力も向上しているようですし、知的水準も従来は四十歳が最高値を示していたのが、最近では五十代から六十歳代で最高値を示していると報告されています。益田市でも元気が高齢者が増えているという指摘があります。このような状況を踏まえながら、公益社団法人益田市医師会の中長期計画の第二期が今年の四月から始まります。くにさき苑の計画も、新たな状況に適合すべく改革を進めてゆきたいと考えています。

益田市立介護老人保健施設

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？

毎年恒例の企画ですが、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6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

くにさき苑2階

福原 寿美香 さん

10月の行事

運動会



輪っかりレー

パン食い競争



よし、がんばって!!

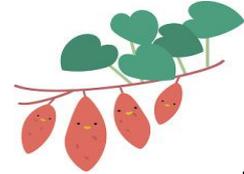


秋になり今年もくにさき苑の運動会が開催されました。実習に来られていた学生さんも参加し、学生さんに負けない程の気迫あふれるフレーに職員も押され気味でした。思わず笑みがこぼれる一面もあり、普段見られない利用者様の様々な表情が見られ、大変盛り上がりしました。

玉入れ

11月の行事

芋ほり



6月に保育園の園児さんと植えた苗から、たくさんのさつまいもが収穫できました。今年も毎年恒例、あのお菓子を作って、皆で美味しくいただくことにします。

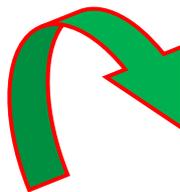


さあ、
召し上がれ!



美味しそうなスイートポテトに!

収穫したさつまいもが...



栄養ニュース

第58号 平成28年11月

益田市立介護老人保健施設 くにさき苑

栄養管理室

旬の野菜を知ろう（冬野菜・春野菜）

旬の野菜は、その時期に起こりやすい体調不良を予防するための栄養素が多く含まれており、古くから生活の中に取り入れられています。前号の夏・秋野菜に続き、今回は冬と春の野菜についてご紹介します。

冬野菜

大根(葉・根)



白ねぎ



白菜



ほうれん草



ブロッコリー



βカロテン ビタミンC
鉄 食物繊維など

代表的な
栄養素

ビタミンC カルシウム 食物繊維
βカロテン(カロチノイド)の一種など

ビタミンC・K カルシウム
βカロテン(カロチノイド)の一種など

カルシウム 鉄 亜鉛
ビタミンC 食物繊維など

βカロテン 鉄 葉酸

カルシウム ビタミンCなど

きのこ類
食物繊維 ビタミンDなど

冬野菜は葉物類や根菜類、きのこ類などがあり、緑、白、茶色系のものが主流です。春や夏の野菜に比べると地味な色彩ですが、βカロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウムなどが含まれ、がんや心疾患予防に効果があります。特にビタミンCは、抗酸化、抗菌作用、風邪の予防、疲労回復、肌荒れの解消に効果的です。鍋料理はコミュニケーションの場となり冬ならではの楽しみのも一つでもあり、冬に起こりがちな体調不良を乗り越える効果のある野菜をたっぷりとることもできます。

春野菜

たまねぎ



さやえんどう



グリーンピース



ふき



代表的な
栄養素

硫化アリル(血液サラサラ、疲労回復等)
ビタミンC カルシウム 食物繊維など

βカロテン ビタミンB1・B2
ビタミンCなど

ビタミンB1・B2
ビタミンC 亜鉛など

ケルセチン、アロカイドなど薬効成分(苦味)
βカロテンなど

春野菜は、ビタミンA(βカロテン)、ビタミンB群、ビタミンC、苦味成分などを含むものが多いのが特徴です。体内の代謝を高めるために使われる補酵素をたくさん含んでいるので、寒く長い冬を越え、体が活動的になるのを後押ししてくれます。また、春に起きやすい花粉症や眼の炎症などのアレルギー症状には体の粘膜保護・強化が効果的ですが、春野菜に多いビタミンABCトリオが活躍してくれます。また、苦味成分は肝臓の働きを活発にさせ、解毒作用を助けます。

冬・春野菜を使った おすすめメニュー♪

大根ときのこの和風サラダ(2人分)

- 大根 100g
- しめじ 40g
- えのき 40g
- 酒 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1
- 砂糖 小さじ2/3
- かいわれ 5g

〈作り方〉

- ① しめじは石づきを落として小房に分け、えのきは石づきを落として長さ半分に切ります。
- ② 大根は皮をむき、長さ5cm程度の千切りにし、水にさっと浸してざるにあげます。
- ③ かいわれは根元を落としておきます。
- ④ しめじとえのきをAの調味料でさっと煮ます。
- ⑤ Bを混ぜ合わせドレッシングをつくりまします。
- ⑥ ざるにあげた②の大根に、かいわれと④を加えてよく混ぜ合わせ、ドレッシングで和えて出来上がりです。

新玉ねぎの酢の物(2人分)

- 新玉ねぎ 160g
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- しょうゆ 少々
- ごま油 少々
- パセリ 適宜

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、芯の部分を除いて薄くスライスします。
- ② パセリは葉の部分のみじん切りにし、キッチンペーパーに包んで軽く絞っておきます。
- ③ ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせ、①の玉ねぎを入れて混ぜ合わせます。(しばらく冷蔵庫で冷やした方が、しんなりして辛みも減っておいしい)
- ④ 器に盛り付け、②のパセリをのせて出来上がりです。

12月の行事

クリスマス会



毎年恒例のくにさき苑クリスマス会を12月22日に行いました。今年には築寿会様によるマジックショーや口笛芸、豪華衣装での創作ダンスにより、利用者様も大変喜ばれていました。



編集後記

明けましておめでとうございます。昨年はどんな一年でしたか？今年も酉年です。皆様にとって色とりどりの幸せが訪れる一年でありますように！

くにさき苑では年四回『くにさきだより』を発行しています。少しづつでも多くの方にくにさき苑の事を知って頂き、永く愛されるものを発行していきたいと思っております。

インフルエンザやノロウイルス等が流行る時期です。手洗いやうがいを行い予防に努めましょう。

「意見」「要望」等有りましたらお気軽にお寄せください。

行事予定

1月	新年会
2月	節分
3月	ひなまつり