

くにさきだより 2017 第44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



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え新年会を行いました。今年も種神楽保存会の皆さんが来苑され、素晴らしい舞や勇壮華麗な舞をご披露いただきました。利用者様も大変喜んでおられました。

ボランティア演奏会開

H29. 1. 18 くにさき苑 2 階食堂にて

茉莉花（ジャスミン）様が来苑され、窓から写る自然の山々を背景に、二胡とピアノによる演奏を披露していただきました。

二胡とは、擦弦楽器の 1 種であり、張られた 2 本の弦を用いて音を奏でる楽器です。そこから流れる音楽とピアノの調べに、利用者の皆様も耳を傾けてゆったりと鑑賞されていらっしゃいました。

また、音楽に合わせて歌も歌っていただき、会場も大いに盛り上がりしました。



2月の行事

節分



今年は豆と玉入れの
玉で鬼退治です!!

鬼は外!!



あいたた(@_@:)
今年は豆が大きいぞ(*_*:

福は内!!



3月の行事

ひなまつり会



めばえ保育園の園児さん達が、
石見神楽を披露してくれました。
舞の迫力と掛け声の可愛いらしさに、
皆さん自然と笑顔になられていました。



栄養ニュース

第59号 平成29年2月

益田市立介護老人保健施設 くにさき苑

栄養管理室

カリウムを減らしましょうと言われたら

血液検査で「K」と表記されるカリウムは基準値：3.5～5.0mEq/lとなっています。腎機能の低下によってカリウムの尿への排出が減り体内に留まります。そうすると「高カリウム血症」を起こし、重篤な時には心停止を起こしてしまうこともあります。腎臓病の方や高齢の方は、医師の指示によってカリウム制限が必要となることがあります。そのような指示があった時に、食事から摂取するカリウムを減らすための方法についてご紹介します。

カリウムはどんな食べ物に多いのか？

芋類



豆・豆製品



野菜



果物



海藻類



これ以外にも肉や魚などたんぱく質の多い食品には比較的多く、ほとんどの食材にカリウムは含まれているため、食事をするときにかかれ少なかれ体の中に取り込まれます。しかし、調理での工夫や食品の選び方を考慮した食事をする事で、カリウムの摂取を減らす事は可能です。

調理での工夫

カリウムが水に溶ける性質を利用します！

①茹でこぼす

野菜や芋類は、小さく切りたくさんのお湯で茹でこぼします。
ゆで汁にカリウムが溶け出ているため、ゆで汁は捨てて使いましょう。
※かぼちゃやとうもろこしは茹でてでもカリウムが多く残ってしまいますので一度にたくさん食べることは控えましょう。



②水にさらす

生で食べる野菜(きゅうり、レタスなど)や果物を食べる大きさに切り、水に5分程度さらすことでカリウムを減らすことができます。

③水気をしぼる

茹でたり水にさらした野菜は、しっかり水気をしぼります。そうすることで、カリウムを効率的に減らすことができます。

- ・電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。
- ・日常的によく使う野菜は、あらかじめ茹でて密閉容器にいれ冷蔵庫に保存しておけば、手軽に使用して便利です。ただし、包丁を入れることで傷みが早くなるため、数日で使い切れる量にしましょう。

食品の選び方

- ★野菜ジュースや果汁ジュースはカリウムが多いため控えましょう。
- ☆果物はコンポートにしたり、缶詰を使うとカリウムが少なくなります。
その際、シロップにはカリウムが溶け出ているので飲まないようにしましょう。
- ★ドライフルーツは生の果物よりカリウムが多く含まれるため控えましょう。



病状により、たんぱく質、塩分、水分など指示がある場合は、医師の指示に従いましょう。

くにさき苑のご紹介

第 1

～通所リハビリテーション～



近年、地域包括ケアシステムへの参加や介護保険法の大規模な改正など、くにさき苑を取り巻く環境にも大きな変化がありました。それを踏まえて、皆様に現在のくにさき苑はどのような事業があり、その中でどのようなサービスを提供しているのかご紹介をしたいと思います。第一回目の今回は、通所リハビリテーション事業のご紹介をいたします。

通所リハビリテーションは、要介護・要支援認定を受けた方に対してご利用いただくサービスです。毎朝、施設の送迎車でご自宅へお迎えに上がります。

施設にいらっしゃってからは、まず体調に変化はないかの健康チェックを行います。その後は、ご希望の方に入浴していただき、療法士によるリハビリテーション訓練、昼食、レクリエーション等を行っております。その中で、利用者様が作成された作品は、当苑のホームページに紹介コーナーを設けておりますので、ぜひご鑑賞くださいませ。

また、昨年度より、さらにリハビリテーションの内容充実・体制強化を目指して、様々な取り組みをおこなっております。

在宅生活の重要性が増す中で、利用

行事予定

4月	花見
5月	遠足
6月	芋植え



編集後記

今年もインフルエンザが猛威を振るいました。医学が進歩した現代でも、インフルエンザウィルスにはなかなか勝てないものですね。

この一年、くにさき苑も地域の方々や園児の皆様の協力を得ながら恒例の行事を行うことができました。おかげさまで、たくさんのお話を届けることができました。

世界のあちこちでは、世界を大きく揺るがす出来事が次々と起こっていますが、皆様は平穏に暮らせることを願い、今年も良い種をまき、良い収穫となりますように。