

たによ

第 120 号

平成 28 年 11 月 発行

独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設



敬老会



いずみハーモニカクルーズ



KSC アロハハワイアンズ



La・沙凡



銭太鼓神戸輝星会



唐玉娘



混声合唱団コーロ KSC



今年に入所・通所、合わせると長寿の節目の方 27 名が表彰され、皆様に喜んで頂き、笑顔に包まれました。入所者の中でも 100 歳以上の方は 4 名、最高齢者は 104 歳、デイケアの最高齢者も 98 歳と皆さん年齢を感じさせない、元気さでした！

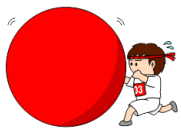


表彰式の様子





交流会



院内保育園の運動会



10月15日(土)院内保育園つくしんぼの園児さんが中庭にて運動会を行いました。元気よくかけっこをしたり、歌ったりと盛り上がっていました。入所者様も各療養棟の窓から覗きこみ笑顔がみられ園児さんたちのパワーを分けていただきました。



実地研修

実地研修事業は公益社団法人全国老人保健施設協会から実地研修指定施設として老健施設職員の実技習得を目的に毎年2回開催されている研修事業です。兵庫県での受け入れは2施設のみで、基礎実技を習得することはもちろん、研修生との交流や意見交換を行っています。参加者の意見を聞くと、施設環境や設備、従業員の経験年数により各々特色はありますが、老健施設の理念と役割を理解し、介護施設の質の向上に繋がられる施設でありたいと思います。



修了証書授与式



出前介護教室



健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は10年程あり、その差を短くすることが望ましいとされています。今回は『塩分量を気にしていますか?』をテーマに11月7日(月)惣山町自治会館で介護教室を行いました。塩分の摂り過ぎは高血圧、脳卒中、心臓病、腎臓病など命に関わる疾患を招く恐れもあり、予防が非常に重要です。

「塩分は控えめに」といったことは常識になっています。普段どれくらいの塩分を摂っているか参加された方々にご自身でチェックしていただき、調味料や加工食品にはどれくらい塩分が含まれているのか紹介しました。参加者からは「高齢者にとって関心深い教室を開催していただき感謝している」等のご意見をいただき生活習慣を見直す良い機会になったのではないのでしょうか?ちなみに、1日に必要な塩分は、男性8g、女性7gに対し、日本人の食塩摂取量は平均10.4g(H27年国民健康・栄養調査結果)とかなり多くなっています。

*塩分は下記のことを日常的に意識することにより減らすことが出来るので心掛けてください。

- ①テーブルに醤油、塩は置かないようにしましょう。
- ②清汁、みそ汁は、だしを濃く取り、醤油、味噌を少なめにしましょう。
- ③うどん、そば、ラーメンの汁は残しましょう。
- ④調味料は「かける」のではなく、「つける」にしましょう。
- ⑤果実の酸味を利用しましょう。
- ⑥香味野菜、香辛料を上手く利用しましょう。

☆詳しくは12月7日(水)13時30分~15時

当施設4階で家族介護教室を行います。是非ご参加下さい



<材料4人分>

- ・レンコン 160g
- ・だし汁 50cc
- ・塩 小さじ1/4
- ・むきえび 60g
- ・ぎんなん(缶詰) 16ケ (1人=2ケ)
- ・ゆず 適量

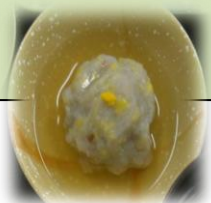
A

- ・だし汁 160cc
- ・淡口醤油 10cc
- ・みりん 12cc
- ・片栗粉 小さじ1/2

★れんこんまんじゅう★

<作り方>

- ① レンコンをすりおろす。
- ② むきえびと銀杏を粗みじんにする。
- ③ ①とだし汁と塩を加え、②を混ぜる。
- ④ ③を4等分にし、まんじゅう型に整え、約10分蒸す。
- ⑤ Aの調味料を火にかけて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑥ 蒸し上がった④を器に盛り付け、⑤をかけて、上からゆず皮をすりおろす。



☆レンコンはスイレン科で、ハスの地下茎で池や沼で栽培されます。穴があいているため、見通しがきくという縁起をかついで正月のおせち料理にも利用されます。栄養成分ではビタミンCが豊富です。酢を加えて茹でると白くなり、歯切れもよくなります。選び方のポイントは、穴が小さめで太く丸いものが良く、穴が黒ずんだものは避けましょう。

*歯の悪い方は敬遠しがちな食材ですが、すりおろすことによって食べやすく柔らかくなりますので是非お試しください。

お知らせ

理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

12月／1(木) 2(金) 5(月)

6(火) 7(水)

1月／4(水) 5(木) 6(金)

10(火) 16(月)

*申し込み締切日：前月の25日まで

喫茶・売店

12月／14(水)

1月／11(水) 25(水)

お茶会

12月／13(火) 27(火)

1月／10(火) 24(火)

行事

12月21日(水) もちつき大会

14:00~14:40

感染予防について

インフルエンザやノロウィルスの流行シーズンに入りました。では感染症から身を守るためには、どのような事に気をつければよいのでしょうか？

(1) 感染経路を断つ

・こまめな嗽、手洗いを心掛けましょう

(2) 予防接種を受ける

・発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます

(3) 免疫力を高める

・免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ免疫力を高めます。

*風邪症状が発生してから対策をとるのではなく、日頃から体調管理を徹底しておく事が感染予防につながります。

テイケアの年末年始の 休業について

平成28年12月29日(木)～

平成29年1月3日(火)までの

期間休業します

平成29年1月4日から営業となります。皆様には、ご迷惑をお掛け致しますが何卒宜しくお願いします。



編集後記



今年の冬は、西日本を中心に寒くなるようですね。皆さんのお家の冬支度お済みでしょうか？

私は冷え性でいつも手が冷たく、朝一番のケアをしている時は、利用者さんに「手が冷たくてごめんなさい」と言いながら接しています。冷え対策として3つの首(首・手首・足首)を暖めています。

冷えは足元から起こります。自宅ではカーペットの下にダンボールを敷いたり、カーテンを長く、厚いものにすると部屋が暖まるそうですよ。いろいろな工夫をしながら、寒い冬を乗り切りましょう。

(梅田)

独立行政法人地域医療機能推進機構
神戸中央病院附属介護老人保健施設

〒651-1145

神戸市北区惣山町2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717

