

# たいよう

第125号 平成29年 9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  
〒651-1145  
神戸市北区惣山町2-1-9  
TEL 078-595-2323  
FAX 078-595-2717



シルバーカレッジ軽音楽クラブの皆様の  
素敵なジャズやスウィング演奏



## 納涼会



悠々クラブの皆様と盆踊り



神戸鈴蘭台高等学校の《をとこ組》  
いつ見ても迫力満点！！

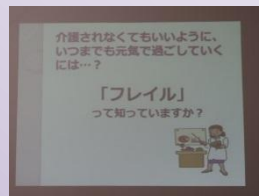
# 家族介護教室開催（8月23日）

テーマ：『健康寿命と食生活』 フレイル予防～あなたの栄養足りていますか？

これまでも食事に関する教室は何度かありましたが、今回は《フレイル予防》についての話でした。《フレイル（虚弱）》とは老化に伴い筋力や活動が低下している状態のことです。健康な状態からこのフレイルの段階を経て要介護状態になっていくと考えられます。

フレイルの予防のポイントは、①バランス良く、よくかんで楽しく食べる②適度な運動をする③社会参加をすることで、たんぱく質・ビタミンD・カルシウムなどの栄養をしっかり摂ることが必要です。今回は簡単なフレイルチェックを行い具体的な予防法をいくつか紹介させていただきました。参加された方々は皆さん《フレイル》という言葉は初めて聞いたが、言葉の意味を理解され食事や運動が大事だと感じて頂けたようです。

皆様も生活のリズムを整えフレイル（虚弱）を予防し、健康寿命（心身ともに自立し、健康的に生活できる期間）を延ばしましょう。



## 簡単フレイルチェック

- ①6ヶ月で2～3kgの体重減少がありましたか？
- ②以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？
- ③ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか？
- ④5分前のことが思い出せますか？
- ⑤最近わけもなく疲れたような感じがしますか？

いくつ当てはまりましたか？

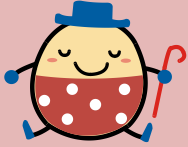
当てはまった項目各1点（最高5点）

、3点以上で「フレイル」、1～2点で「フレイル予備軍」

皆様も体調の変化についてチェックしてみてくださいね。



【参考】フレイル予防ハンドブック(東京大学 高齢社会総合研究機構 飯島隆夫)



## リコーダー演奏

7月19日 アンサンブル・シュシュによるリコーダー演奏がありました。  
リコーダーといえば学校で子供が吹いている笛のイメージですが、色々な種類がありそれぞれが奏でる音色が重なり、素敵なハーモニーとなり利用者様の心に響きました。リコーダーの演奏にあわせて皆で《われは海の子》や《みかんの花咲く丘》などの歌をうたい、利用者さんからは「とてもよかったね」「感動した」などの声がかけられました。



## ～職員採用・異動・退職のお知らせ～

### 【採用】

介護福祉士 泰間 郁美 (平成 29 年 6 月 1 日付)  
看護師 世良 弘子 (平成 29 年 7 月 3 日付)  
理学療法士 岸本 はるか (平成 29 年 7 月 18 日付)  
運転手 伊東 亜耶 (平成 29 年 9 月 1 日付)

### 【異動】

看護師 井原 民子 (平成 29 年 9 月 1 日付 併設病院 3 階より)

### 【退職】

介護福祉士 野口 翔太 (平成 29 年 6 月 30 日付)  
看護師 藤山 美代子 (平成 29 年 9 月 15 日付)



## 介護保険まめ知識

介護老人保健施設の定義が変更となること、先の国会で成立した改正介護保険法で平成 29 年 6 月に公布され、平成 30 年 4 月 1 日に施行されます。

「介護老人保健施設とは、**要介護者に対し**、施設サービス計画に基づいて、看護、医学的管理の下における介護及び機能訓練その他必要な医療並びに日常生活上の世話をを行うことを目的とする施設」から

「介護老人保健施設とは、**要介護者であって、主としてその心身の機能の維持回復を図り、居宅における生活を営むことができるようにするための支援が必要である者に対し**、施設サービス計画に基づいて、看護、医学的管理の下における介護及び機能訓練その他必要な医療並びに日常生活上の世話をを行うことを目的とする施設」と変更になります。

今までは在宅復帰ばかりが求められてきましたが、在宅支援も規定されたこととなります。

簡単

## ★豆腐の味噌マヨネーズ焼き



<1人分>

- ・木綿豆腐 50g
- ・マヨネーズ 大きじ1
- ・味噌 小さじ1/2
- ・ピザ用チーズ 10g
- ・パセリ 少々

<作り方>

- ①豆腐は2cm角のサイコロ状に切り、水切りしておく
- ②分量のマヨネーズと味噌を混ぜ合せておく
- ③アルミカップまたは耐熱皿に豆腐を入れて②をかける
- ④③の上にピザ用チーズをのせて160℃のオーブンまたはオーブントースターで約8分焼く
- ⑤焼き上がった④にパセリのみじん切りをかける

☆ 豆腐とチーズを組み合わせることによって、植物性たんぱく質と動物性たんぱく質が両方摂れ、日本人に不足しがちなカルシウムを摂取することもできます。フレイル予防にも効果的な一品になっています。豆腐料理のアレンジの一つとして加えてみてはいかがでしょうか？簡単に作れておいしいで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)

10月/2(月)3(火)4(水)  
5(木)6(金)

11月/1(水)2(木)6(月)  
7(火)10(金)

\*申し込み締切日：前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

10月/11(水)25(水)  
11月/8(水)22(水)

行事

10月18日(水)  
2階3階各食堂14:00~15:15  
11月15日(水)  
2階3階各食堂14:00~14:40

## 編集後記

朝夕涼しくなり、虫の音が聞こえ秋を感じる今日この頃ですが、ニュース等で北朝鮮のミサイル発射が世間を騒がせています。先日も東日本や北海道では全国瞬時警報システム(Jアラート)が発動され、どうなるのか冷や冷やしましたね。先の戦争を思い出した方もあるのではないのでしょうか？戦争は二度とおきてほしくないですよ。世界平和を願いたいと思います。

季節の変わりめで体調を崩しやすくなってきます。たくさん食べて、十分な睡眠をとり、適度な運動をし元気に過ごしてください。(梅田)

