

# たいよう

第128号 平成30年 3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



## 3月行事 春の演芸



3月7日（水）日本舞踊のボランティアグループ《花はづき》さんが来訪されました。5名のボランティアさんは華やかな着物で『祇園小唄』や『黒田武士』など曲に合わせて披露してくださいました。最後の1曲は利用者様と一緒に踊りました。なかには口ずさむ方もみられ「綺麗やったね」「良かったね」と伝統舞踊に笑顔がこぼれていました。



## 家族介護教室のお知らせ



テーマ：『きれいなお口が元気の秘訣』～口腔ケア・健康体操～

日時：平成30年3月28日（水曜日） 13:30～15:00

場所：JCHO 神戸中央病院附属介護老人保健施設 4階会議室

講師：看護師長 疋田 美雪

\*参加の方は施設1階事務所にお申し込みください。また、お車でお越しの方は神戸中央病院外来駐車場をご利用ください。（お帰りの際1階事務所で無料駐車券を発行致します）

## 地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現**していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差**が生じています。  
地域包括ケアシステムは、**保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基つき、地域の特性に応じて作り上げていく**必要があります。



## 平成30年度介護報酬改定について

皆様ご存知の通り、2025年に向けて計画的に地域包括ケアシステムを構築しています。そのひとつとして平成30年度は診療・介護報酬改定が行われます。介護報酬改定により、質が高く効率的な介護の提供体制の整備について下記の4点を推進しています。

- ① **どこに住んでいても適切な医療・介護サービスを切れ目なく受けることができる体制を整備**
- ② **安心・安全で、自立支援・重度化防止に資する室の高い介護サービスの実現**
- ③ **多様な人材の確保と生産性の向上として**  
**人材の有効活用・機能分化、ロボット技術等を用いた負担軽減、各種基準の緩和等を通じた効率化を推進**
- ④ **介護サービスの適正化・重点化を図ることにより、制度の安定性・持続可能性を確保**

\*当施設でも5月頃に介護報酬改定についてのお話を予定しております。  
日程については後日詳細をお知らせします。



## 簡単レシピ

# 【鯖と山菜の炊込御飯】

### <材料>

- ・米 2合
  - ・さばの水煮缶 1缶 (190g)
  - ・人参 中 1/2本 (40g)
  - ・山菜ミックスの水煮 1袋 (90g)
  - ・かつお節 小包装 1袋
- A {
- ・醤油 大 1/2
  - ・料理酒 大 1/2
  - ・みりん 大 1



### ★作り方★

- ①米を研ぎ、水はいつも炊くより若干少な目しておく。
  - ②人参は、いちよう切りにカットする。
  - ③調味料Aを①に入れて軽く混ぜ合わせ、上に②とかつお節を散らす。米の真ん中にさば缶を汁ごと入れていつも通りに炊飯する。
  - ④山菜ミックスは、水を切って準備しておく。
  - ⑤御飯が炊けたら④を入れて、さばをほぐしながらしっかりと混ぜ合わせる。
- \*山菜ミックスは、一緒に炊くと柔らかくなりすぎます。炊き上がった御飯の余熱で充分美味しく食べられます。

### 【鯖缶のお勧めポイント】

獲れたての鯖を使って真空調理が行われる『鯖の水煮缶』は、中性脂肪を減らす働きがあるEPAやDHAが長期保存でも酸化しにくいという利点があります。また、塩分濃度が低いため、減塩されている方にも安心して召し上がることができる食材です

※さば缶の汁とかつお節だけでだし汁は不要!! 手軽に作れますので、是非お試し下さい

## ～職員採用・退職のお知らせ～

### 【採用】

- |       |        |                     |
|-------|--------|---------------------|
| 介護福祉士 | 細野 真理  | (平成 30 年 1 月 10 日付) |
| 看護師   | 中井 華奈  | (平成 30 年 1 月 10 日付) |
| 介護福祉士 | 谷口 優美子 | (平成 30 年 1 月 10 日付) |
| 介護福祉士 | 紀野 睦   | (平成 30 年 3 月 1 日付)  |

### 【退職】

- |       |        |                      |
|-------|--------|----------------------|
| 介護福祉士 | 稲垣 泰啓  | (平成 29 年 12 月 31 日付) |
| 調理師   | 坂本 恵理子 | (平成 30 年 2 月 28 日付)  |



# 防災対策していますか？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大ケガをしたりしました。大地震が発生したときは、「家具は必ず倒れてくるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。特に寝室はできるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低い家具にし、転倒防止対策をとりましょう。

また、家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫したり、家具を壁に固定したりしましょう。

施設でも下記の写真のように家具の固定をしています。

皆様も地震発生時自宅の中にどんな危険があるのかを考えて防災対策について考えてみてください。



## お知らせ

**理美容** (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

4月／2(月) 3(火) 4(水)

5(木) 6(金)

5月／1(火) 2(水) 7(月)

10(木) 11(金)

\*申し込み締切日：前月の25日まで

**ふれあい喫茶・売店**

4月／11(水) 25(水)

5月／9(水) 23(水)

**行事**

演奏会

5月16日(水)

2階3階各食堂 14:00～14:40



## 編集後記

先日、平昌オリンピックが終わりましたが印象に残ったシーンはありますか？私はやっぱり羽生選手のフュギアスケートの2連覇のシーンですかね。スピードスケートの日本選手と韓国選手が健闘を称え合う姿も良かったですし、頑張っている姿は本当に感動しました。次は平昌パラリンピックが始まりますね！

少し寒さも緩和してきましたが、私も毎日のように妻と天候を気にしながら子供の服装について会話し保育園まで送っています。春はもうそこまで来ています！パラリンピックを見て、体が熱くなるような応援をして盛り上がりましょう！



藤原