

たひよう

第131号 平成30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



8月行事



納涼会



シルバーカレッジ軽音楽クラブの皆様



神戸鈴蘭台高等学校 《をとこ組》

悠遊クラブの皆様



学生ボランティアの皆様

7月行事



7月18日(水) アンサンブル・シュシュさんによる リコーダー演奏がありました。リコーダーは色々な種類があり、とてもきれいな音色で音楽を奏でていました。利用者様も「青い山脈」「りんごの歌」などを一緒に歌ったり、「お祭りマンボ」など手拍子をして楽しめました。

簡単

鶏肉とさつまいものおろし煮(4人分)



《材料》

- ・鶏肉(ムネ、切り込み) … 180g
- ・卵 … 240g
- ・黒ゴマ … 8g
- ・片栗粉 … 大さじ1強
- ・さつまいも … 160g(約中1本)
- ・サラダ油 … 小さじ1
- ・大根 … 280g
- ・みつば … 20g
- ・淡口しょうゆ … 大さじ1
- ・みりん … 小さじ1
- ・料理酒 … 小さじ1
- ・だし汁 … 100cc

《作り方》

- ①さつまいもはさいの目に切り、形が崩れないように湯がく。
- ②卵、黒ゴマ、片栗粉に少量の水を加え、衣を作る。
- ③鶏肉は、②の衣をつけて、サラダ油を引いたフライパンで炒める。
- ④大根は卸しておく。
- ⑤鍋に④と出し汁、調味料を入れて炊き、火が通ったら①③を加え暫く炊く。
- ⑥みつばは、適当な長さに切り、火を止める寸前に入れる。

★さつまいもは、9～11月が旬で、アミラーゼを多く含むため、いも類の中では唯一甘味を持っています。糖化酵素のアミラーゼは65℃位で、でん粉を分解して甘味を増すため、ゆっくり加熱すると糖化が進み、甘味さらに増します。また、ビタミンB1、C、食物繊維が豊富に含まれています。

ごまは主成分に、脂質とたんぱく質、リノール酸が多く、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2等も豊富で美肌や代謝の活性化にも良いとされています。



家族介護教室



テーマ：『健康寿命と食生活』



今回は《時間栄養学》についてのお話でした。時間栄養学とは、「何を、どれだけ」に加えて「いつ食べるか」を考慮した新しい栄養学です。この『時間栄養学』に基づきながら、より健康になるための食事のポイントを紹介しました。

①「食べる順番について」

ご飯より、まず先に野菜などの食物繊維の多いものを食べると、血糖値の上昇が抑制される

②「食べる速度について」

食事は一口30回かむ・ゆっくり食べると肥満抑制になる

③「体内時計について」

朝食から夕食までが12時間で収まるよう食事を摂るとよい。朝の光を浴び、栄養バランスのとれた朝食をとることで意識しなくても日中は体と心が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わる

参加された皆さんは「あらためて3食しっかり取る必要があるんだと感じた。」「自分自身の日常の食生活を見直しよい状態で介護できるようにしたい。」などの意見がありました。

皆様も是非

- * 朝食はしっかりと摂る
- * 食事はできるだけ決まった時間に摂る
- * 三食きちんと摂る

以上のことを意識して健康寿命を延ばしましょう



～職員採用・異動のお知らせ～

【採用】

看護師 宮崎 綾子 (平成30年9月1日付)

介護福祉士 新元 里奈 (平成30年9月1日付)

【異動】

看護師 中井 華奈 (平成30年9月1日付 併設病院へ)



利用者様の作品



デイケア利用者様の作品（7～8月）です。色合いや筆圧を工夫し描かれていました。また真ん中の作品は鯉のぼりからひまわりへと変化していきました。左下の壁画は看護学生と2階利用者様と共同で作成しました。



お知らせ

理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

10月／1（月）2（火）3（水）
4（木）5（金）

11月／1（木）2（金）5（月）
6（火）7（水）

*申し込み締切日：前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

10月／10（水）24（水）

11月／14（水）28（水）

行事

交流会（デイケア）

10月15日（水）甲緑小学校

10月19日（水）桜ノ宮小学校

演奏会（入所）

10月17日（水）

編集後記

9月は敬老週間です。日本人の平均寿命は女性が87歳、男性が81歳となり、ますます健康意識が高まり、生活習慣の改善が進んでいます。フレイル予防という言葉を一度は耳にした事があるでしょうか？年齢とともに筋力や心身の活力が低下しますが栄養を意識した食事を摂り、コミュニティに参加し、身体を動かすことで、いつまでも元気に生活していくことです。

田舎の母が82歳になり、先日帰省した時に、毎日畑には行っているけど、それでも最近は何もすることがなくて、時間が長く感じるから人に誘われれば、できるだけ出掛けるようにしていると言っていました。まさにフレイル予防を実践していると思いました。

（坂根）

