

たいよう

第 137 号 令和元年 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



納涼会 2019年8月21日(水)



神戸市シルバーカレッジ「軽音楽クラブ」部



悠遊クラブ



JCHO 神戸中央病院附属看護専門学校生
& 神戸医療福祉専門学校生

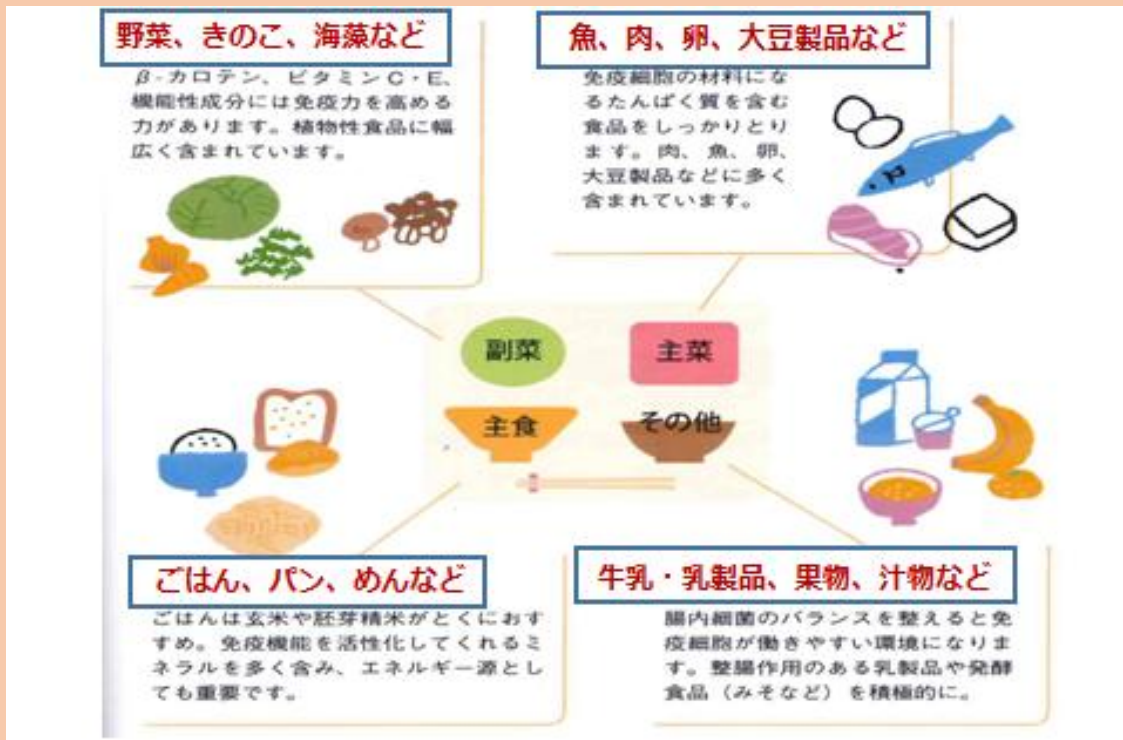


神戸鈴蘭台高等学校「をとこ組」

家族介護教室

健康寿命と食生活 ～からだに美味しい栄養学～

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をいいます。健康に長生きするには食事の摂り方にも秘訣があります。特定の食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。主食、主菜、副菜をそろえて、食事全体の栄養バランスを整えましょう。



栄養の摂り方のポイント

Point 1 ボリュームは少量でも内容の充実した食事を

活動量が減り、食欲も減退するため、食事の量は減りがちです。量は少なくても、必要なエネルギーと栄養素をしっかりとれるようにしましょう。

Point 2 食欲がわくような工夫を

食材の旬や産地、豊かな香りや彩り、美しい盛りつけなどにこだわります。食欲をわかせる最高の工夫は空腹感です。

Point 3 食べやすい調理法を心がける

そしゃくやえん下機能に合わせて、材料選び、切り目、刻み方、ミンチ、とろみ、食卓回数、温度などをアレンジします。

Point 4 よくかんで、ゆっくり食べる

消化・吸収機能の低下には、よくかんで唾液の分泌を増やすようにします。消化が悪いからと、たんぱく質や食物繊維を減らさないように。

高齢期



*生きるために欠かせない『栄養』何をどれだけ食べたらよいか、毎日の食事を見直し、体も心も健やかに過ごしましょう。

敬老会

「敬老の日」は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、その長寿を祝う」という趣旨で 1966 年に定められた国民の祝日です。平成 30 年 9 月の報告数では全国で 100 歳以上の高齢者は 69785 名。敬老の日の記念行事として百歳を迎える高齢者に内閣総理大臣からお祝い状と記念品を贈呈されています。令和初となる対象者は、全国で 32241 名（令和元年 9 月 1 日現在）。現在 高齢者は年々増加しており、神戸市は 997 名。

日本国内最高齢者は九州に住む女性で 116 歳。神戸市では 108 歳の女性と発表されています。ちなみに当施設での最高齢者は 102 歳の女性 2 名です。

近年高齢の方々には 100 歳を過ぎても皆さんお元気で、秘訣は①身体を動かす ②3食欠かさず食べる③十分な睡眠をとる④趣味を持ち、好奇心を失わないことだそうです。

当老健ではデイケア利用者様は 9 月 9 日から 9 月 13 日、入所者様は 9 月 18 日に敬老のお祝いとして敬老会を開催します。



売店場所の移動

利用者様がお求めやすいように売店の出店場所を変更しました。3階エレベーターを出て左側の入り口付近です。どうぞご利用ください。



元気いっぱい！

夏の暑い日に施設中庭でかわいい声が響いていました。覗いてみると、院内保育所の子供達が、お花に水をあげて楽しそうに走りまわっていました。お天気のいい日にはお散歩も兼ねて遊びに来ています。

利用者様も笑顔で見つめ子供達から元気をもらっています。



職員異動のお知らせ



【退職】	運転手	濱田 奈苗	令和元年 8 月 31 日付
【採用】	看護師	長谷川 仁美	令和元年 8 月 1 日付



★里芋の鶏みそかけ(4人分)★

《材料》

- ・里芋 … 200g
- ・鶏ミンチ … 80g
- ・赤みそ … 大さじ3
- ・練りゴマ … 大さじ1強
- ・砂糖 … 大さじ1強
- ・みりん … 小さじ1
- ・昆布 … 適量
- ・だし汁 … 適量
- ・サラダ油 … 少々
- ・木の芽 … 少々

《作り方》

- ①里芋は昆布だしで軟らかくなるまで煮る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏ミンチを炒める。
- ③鍋に、赤みそ、練りゴマ、砂糖を入れてかき混ぜ、だしを少しずつ加えながら硬さを調整し、みそを練り上げる。
- ④練り上がったみそに②を入れ、みりんを加え照りをつける。
- ⑤①に④をかけ、木の芽をあしらう。



★里芋は、10～11月が旬です。特有のぬめり（ガラクトン）は、血圧を下げ、コレステロールの減少効果があります。ぬめりに含まれる糖たんぱく質のムチンは、胃や腸の潰瘍予防や肝臓の強化に役立つといわれています。

消費税増税に伴う介護報酬改定について

2019年10月より消費税率の引上げ（8%→10%）に伴い、介護報酬及び区分支給限度基準額が変更になります。

①介護報酬本体における単位数の上乗せ

②補足給付（低所得者に対する食費・居住費の軽減）の上乗せ

詳しくは別途案内文でお知らせ致しますのでご確認ください。

お知らせ



理美容（散髪¥2000・顔剃り¥1500）

10月／1（火）2（水）3（木）

4（金）7（月）

11月／1（金）5（火）6（水）

7（木）11（月）

*申し込み締切日：前月の25日まで

ふれあい喫茶・売店

10月／9（水）23（水）

11月／13（水）27（水）

行事

10月16日（水）演奏会

11月20日（水）演奏会



編集後記



秋といえば何を連想しますか？

芸術・スポーツ・読書・紅葉など、私はなんともいっても食欲の秋です。

旬なものが秋刀魚、鮭、松茸、葡萄と挙げればきりが無いほど美味しい食べ物がありますよね。

今年目標のダイエットがなかなかできないなか食欲の秋の到来！？あと3カ月で目標達成が難しくなってきましたが諦めず頑張りたいと思います。

皆様もこの秋旬のおいしい食べ物をたくさん食べてくださいね。

（藤原）

