

たいよう

第156号 令和4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

〒651-1145

神戸市北区惣山町2-1-9

TEL 078-595-2323

FAX 078-595-2717

ホームページ <http://kobe.jcho.go.jp/rouken/>

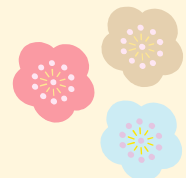
または 「神戸中央病院 老健」 で検索



9月敬老会



9月21日に、敬老会を開催しました。節目のお祝いの利用者様には松本施設長から表彰状が手渡され、「ありがたいなあ」「めでたいことや」と素敵な笑顔で喜んで頂きました。最高齢の方からは、「主人が亡くなって17年。こんなに長生きすると思わなかったなあ。玄孫もおるからなあ。」と、はにかみながらお話しして下さいました。また、今
したいことは、「いっぺん家に帰って、餃子とか焼き飯とか、お好み焼きが食べたいなあ〜」と笑顔でお話しされていました。



いくつ
当てはまる？

健康チェックシート

～「冷えの対策・改善」について～



だんだんと冬の足音が近づいてきましたね。季節の変わり目には体調が崩れやすくなる方も多いようです。最近の生活習慣に関する以下の質問で、当てはまるものに○を付けましょう。

質問	チェック (当てはまるものに ○を付けましょう)
綿やシルク、ウールなど、天然素材の服を着ることが多い。 ※1	
首、手首、足首がしっかり隠れる服を着ることが多い。	
一日のうちに1日以上、飲み物や汁物を飲むようにしている。 ※2	
温かい飲み物を飲むことが多い。	
散歩や足踏みなど、下半身を動かすことが多い。 ※3	
手首や足首を動かす運動をすることが多い。	
ニンジン、ダイコン、ゴボウなどの根菜類を食べることが多い。 ※4	
朝食は、温かいみそ汁やスープなどを飲むことが多い。	
寝るときは、薄めの服を着て、布団の中を温めるようにしている。	
入浴は、少しぬるめのお湯にゆっくりつかることが多い。 ※5	



○の数が多いほど、「冷え」の対策ができています。これからも続けていきましょう。

※印の説明は下に書いている通りです。体を温めて、免疫力を高めていきましょう。

※1：特に下着を綿やウール、シルクなどの吸水性の高い天然素材のものにするとよい。服が汗を吸い、汗によって体が冷えるのを防ぐ事ができる。

※2：寒い時期でも水分補給は十分にした方がよい。特に、白湯や温かいお茶などを飲めば、内臓から体を温められる。

※3：下半身には太ももやふくらはぎなど大きな筋肉が集まっているため、下半身の運動をすることで、全身の血行の促進につながる。筋肉量が増えると体温も上がるため、下半身を動かす運動をすると、体が温まりやすい。

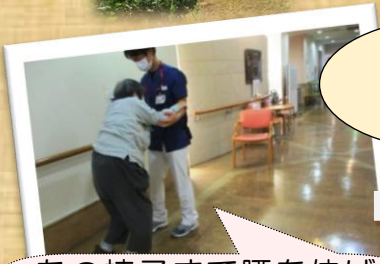
※4：根菜類は体を温める効果があるといわれているため、積極的に食べた方がよい。

※5：熱いお湯につかると肌の乾燥やヒートショックなどの原因にもなるため、おすすめできない。20分ほどお湯につかることで、体全体の血行が促進され、全身が温まる。

日常生活の風景



ある日の
リハビリ



あの椅子まで腰を伸ばして歩きましょう！



頑張れ！
頑張れ！



よう頑張ったなあ！
お互いに頑張りましょう♪

ある日の昼食

- ・宇御飯
- ・天ぷら
- ・天だし
- ・土佐和え
- ・みそ汁
- ・果物

旬



ご飯が食べにくくて…。
パンにしても
らってから
しっかり食べ
られるよ！



ある日のお部屋で…



爪切り中です！



紅葉の塗り絵やな！
京都の紅葉は電車に
乗って、よう見に行っ
たなあ～♪



自分でお布団は畳
むよ。孫にも励ま
されるからね！



今から昼ご飯やな！
「ぱ・た・か・ら！」
「ぱ・た・か・ら！」
ご飯前はいつも自分
で訓練してるで！

10月行事 果物狩り体験

10月26日に「果物狩り」を行いました。

実際の果樹園には行けない代わりに、職員がお手玉などを使って果樹園を手作りし、手を一生懸命伸ばしてもらってリンゴ・栗・柿などの果物を狩って頂きました。なぜかサンマもぶら下がっていて、「何で～！？」と笑いがありました。

職員が、「今まで果物狩りしたことがある方～？」と質問すると、「私はリンゴ狩りした」「みかん狩りに何度か行った」などの話も聞かれました。看護実習生も参加し、一緒に楽しみました。



お百姓が
来ましたよ～♪



車いすで参加できない利用者様には農家さん風職員がベッドまで出張果物狩り♪



れんこんまんじゅう

《材料 4人分》

- ・レンコン 160g (1節程度)
- ・だし汁 50cc
- ・塩 小さじ1/4
- ・むきえび 60g
- ・ぎんなん(缶詰) 8ヶ(1人=2ヶ)
- ・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

《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、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、上からすりおろしたゆず皮を飾る。



☆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。

デイケア 年末年始の休業について

休業日：令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

令和5年1月4日(水)から営業となります。皆様にはご迷惑をおかけしますが何卒宜しくお願い致します。

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

行事予定

11月 冬の壁画
12月 クリスマス
コンサート
ゆず湯
餅つき



秋のお花と
ROUKENくん

編集後記

今年もあっという間に一年が過ぎようとしています。そろそろ紅白歌合戦の出場歌手が発表されますね。最近の歌手はなかなか分かりませんが、皆さんが青春時代(?)には応援していた歌手や俳優がいたかと思います。王道の美空ひばり(川の流れるように)、石原裕次郎(夜霧よ今夜もありがとう)…。藤山一郎(青い山脈など)や高峰美枝子(湖畔の宿)、あとは御三家(橋幸夫・舟木一夫・西郷輝彦)あたりでしょうか。当時の流行歌を聞くと、その当時の自分の思い出や状況…空気を思い出しますよね。秋の夜長に、昔懐かしい音楽を鑑賞してみたい方がですか? 藤原 恵美

