

# たいよう

第161号 令和5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

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



## ROUKEN くとオミナエシ

「秋の七草」のひとつです。  
1階駐車場の真ん中あたりに咲いています。  
お花以外の生き物が写り込んでいますね。  
見つけましたか？  
答えは編集後記を見て下さいね。



モミジアオイ (2階中庭)



キキョウ (1階駐車場)

ジニア  
(老健入り口)





# KSC アロハハワイアンズ



私は誰でしょう？  
可愛いでしょ？



8月16日に、KSCアロハハワイアンズの皆さんが来所され、素敵なフラダンスを披露して下さいました。フラダンスは、振り付けに手話を取り入れており、歌詞に沿って踊るそうです。

心を込めた笑顔のダンスに、思わず見ている方も笑顔になりました。やっぱり、目の前で見ると心が伝わってくるんですね。





# 日常生活の風景



8/22 焼うどん  
皆さんお家に帰られると、ソース物のリクエストが多いですよ。



元気やで！

元気にしてるの？

会議の後は、少しの時間、ご家族だけで歓談の時間を設けています。



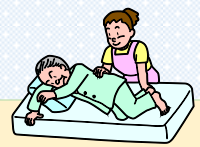
利用者様の作品



2階廊下で歩行訓練！  
お庭を見ながら☀️



## 褥瘡とベッドマットレス



### 【褥瘡について】

「褥瘡」という言葉をご存知ですか？いわゆる「床ずれ」のことです。骨が突出した部位など、体の同じ部分に一定期間圧迫を受けると、皮膚組織の血流が低下し、傷になってしまいます。他にも発生の要因として、ご本人の基礎疾患による循環不全や、栄養状態の低下、失禁などによる皮膚の湿潤、摩擦などが考えられます。

当施設では、褥瘡をつくらないために、①適切な体位変換②姿勢保持③体圧分散寝具の使用など、利用者様一人ひとりに合ったケアを検討し、定期的に看護師を中心に多職種で会議を行っています。

### 【ベッドマットレスの交換】

利用者様の体の状態に合わせて7月にベッドマットレスを一新しました。

台数も5台から10台に増やしました。自動で体圧を分散したり、圧を切り替えてくれます。



エアマット



除圧マット

褥瘡発生リスクが低い場合は除圧マットを使用。安定感があります。

### 床ずれ防止エアマットレスの“難しさ”を解決！

エアマットレスは難しいな～の「印象」  
・・・「選定」「操作」「入れ替え」

ビリーブはこれらを解決した  
画期的な自動運転のマットレスです

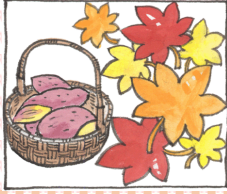
#### マットレスに関する困りごと

- ① 体圧分散式マットレスの選定が難しい  
薄めのウレタンフォームマットレス ↔ 厚みのあるウレタンフォームマットレス ↔ エアマットレス
- ② エアマットレスは条件設定-操作が難しい
- ③ 利用者様の身体状況が変わった際のマットレスの入れ替えが難しい  
悪化 ↔ 回復

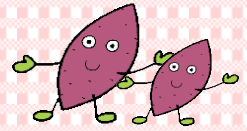
#### ビリーブで解決！

- ① 1台でいろいろな状態に対応できる！  
自力で離床できる | 介助があれば離床できる | 寝たきり  
選定が不要！
- ② 自動運転！  
コンセントに差し込むだけで！  
条件設定-操作が不要！
- ③ 利用者様の状態-寝返りなどの動きに合わせて、自動運転で必要な特性を出すので、マットレスの入れ替えが不要！

モルテン ホームページより



# さつまいもの白和え



## 材料 (2人前)

さつまいも 中 1/4 本  
 こんにゃく 20g  
 (つきこんにゃく)  
 みつば 10g  
 うすくち醤油 適量

A { 木綿豆腐 60g  
 合わせみそ 大さじ 1  
 砂糖 小さじ 1/2  
 うすくち醤油 小さじ 1/2  
 塩 少々  
 いりごま 適量

## 作り方

- ①さつまいもはさいの目に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさに切り (つきこんにゃくの場合はそのまま) 下茹でし、醤油で味付けする。
- ③みつばは、長さ 1 cm 程度に切り、さっと茹でる。
- ④木綿豆腐を茹で、しっかりと水切りし、すり鉢でなめらかになるまでつぶす。
- ⑤④に A の調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥⑤に①②③を入れてさっと混ぜ、器に盛り付ける。※混ぜすぎるとさつまいもが潰れてしまうため注意しましょう。

さつまいもの旬は 9 月～12 月です。さつまいもには豊富な食物繊維、ビタミン B 群、ビタミン C、カリウム等が含まれています。また、抗酸化作用・高血圧予防・むくみ防止や美肌効果もあると言われています。皮にも栄養があるため、皮つきの料理 (サラダ・おやつ等) にも挑戦してみてください。



## 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

### 行事予定

9月 敬老会 (賀寿表彰)

10月 演奏会

※状況により変更する場合があります

## 編集後記



コロナが5類になり行動制限のない3年ぶりの夏。皆様どのように過ごされましたか?

甲子園では高校野球が吹奏楽の演奏で盛り上がり、107年ぶりに慶応高校が2度目の優勝! バasketボールは五輪自力出場が決定! 等私もテレビの前で興奮しながら応援しました。大きな歓声が選手の力になっていましたね。

私の楽しみは阪神タイガースの「アレ!」です。甲子園に応援に行ってきたーす。 梅田



表紙の生き物みつかりましたか?

答えは ROUKEN さんの鼻のうえの

下向きに鎌を振り上げている「カマキリ」でした。