

たいよう



第166号 令和6年7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



♪ カホン演奏会 ♪



踊ろう〜♪



素晴らしい演奏
でした！



感動して涙がでて
きちゃった！

6/26（水）ボランティアグループ「FUKUDA+」の訪問があり、カホンとピアノの演奏を披露されました。皆さんが良く知っている童謡や歌謡曲もオシャレにアレンジされていたり、皆で手拍子で参加できる自作の曲もあり、楽しいひと時を過ごしました。

中庭の植え替え

ジューンベリー



季節ごとに自然にお花が咲く花壇を目指しています♪



オリーブ



利用者様の居室がある建物の中心には中庭があり、廊下に出ると、季節ごとに豊かな緑を見ることができます。5月～6月はツバメの親が餌を探していたり、雛たちが飛び立つ練習をする姿も見られます。今回植えたばかりのジューンベリーは、6月頃に真っ赤な実をつける木で、秋にはオレンジ色に紅葉します。利用者様と季節の移り変わりを楽しみながら、中庭のシンボルツリーになるよう見守っていきます。

えっ!?! 家の中でも熱中症?

気温・湿度が高くなる夏は、室内でも熱中症になる危険があります。高齢の方は、熱中症になると重症化しやすいため、特に注意が必要です。以下のポイントを意識しながら過ごしましょう。



水分補給



こまめに水分を取る

汗をかいたときは、スポーツ飲料や経口補水液などミネラル(特にナトリウム)を含む飲み物が良いでしょう

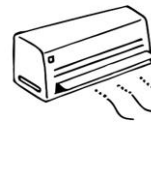
衣服の調整



通気性が高く、吸水性・速乾性があるものを、体を冷やす効果がある素材の服を着る

冷却グッズも活用しましょう

温度調整



クーラーを使ったり、部屋の風通しを良くする

風が直接当たると、体が冷え過ぎるので注意

十分な睡眠



夜更かしをせず、早めに就寝する

入浴時に湯船につかるとリラックスでき、寝付きがよくなります

バランスのよい食事



1日3食しっかりと食べる

※冷たいものは胃腸の働きを妨げるので、食べ過ぎに注意

体力づくり



軽い運動やストレッチなどをする

涼しい室内や、気温が低く、紫外線が弱い早朝に行いましょう

スポーツ飲料や経口補水液の飲みすぎに注意!

塩分や糖分を多く含むので、多量の汗をかいたときなどに飲み、普段は麦茶や水などで水分を補いましょう。

老健では起床時に1杯飲んでいただくようにしています。



月刊デイより引用

日常生活の風景



血圧測定中です。
「ゆっくり深呼吸してくださいね」



同じ階の方と仲良くなって世間話♪



お部屋でゆっくり脳トレしています。「簡単なものも難しいものもあるのよ。」



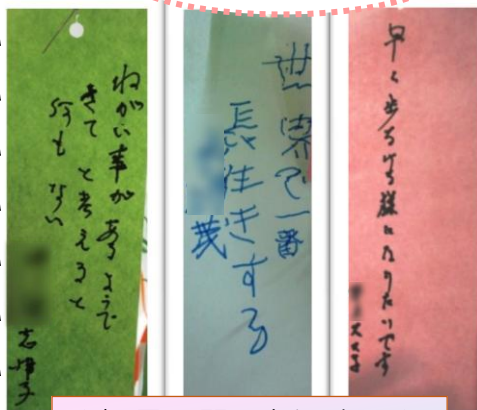
個室の床のタイルを張り替えました。滑りにくくて好評です！



今日のおやつは手作りプリンです。

7月7日 七夕

老健3階
エレベーター前の
天の川と短冊



★短冊に願いを込めて★



7/7は七夕ゼリー☆



リハビリのご意見

ここに来てから移乗動作ができるようになりました！足の筋力のアップもでき、肩の動きが良くなった事で、手を伸ばして何かに掴まって立つことができるようになり、家族も以前との違いに驚くと思います♪



老健のお花たちと面会の様子

今季節は、面会時に老健の玄関でたくさん咲いているお花を鑑賞できます。「きれいなね」を一緒に感じる事ができると嬉しいです。
※駐車場に出られる際には、車椅子の車輪が段差や溝に引っかかって転倒しないよう、十分な注意が必要です。

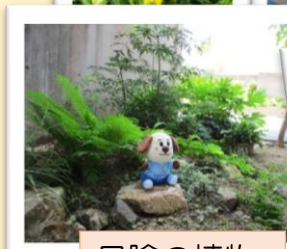
エキナセア



ガウラ



アナベル



日陰の植物



紫陽花



冬瓜のそぼろかけ

〈材料 4人分〉

・冬瓜	240g	
A {	だし汁	500cc
	淡口醤油	大さじ1
	みりん	小さじ1
・鶏ミンチ	60g	
だし汁	200cc	
淡口醤油	大さじ1	
・片栗粉	小さじ1	
・木の芽	少々	

〈作り方〉

- ①冬瓜は、皮をむき種を取り除いて、食べやすい大きさに切る。
- ②①をAで煮る。
- ③鶏ミンチは、冷めた別のだし汁の中に入れ、泡立て器で混ぜる。
- ④③を火にかけ、淡口醤油を加え、味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、あんを作る。
- ⑤②の冬瓜に④のあんをかけ、木の芽を飾る。



(1人分)
エネルギー50kcal
たんぱく質 3.8g
塩分 1.6g

冬瓜は、うり科で、夏に収穫しますが、貯蔵がきくため冬にも利用できることからこの名前が付けました。

ほとんどが水分で、果肉は白くて柔らかく、味も香りも淡泊です。今回は鶏肉のミンチを使用しましたが、豚肉やえび等のあんでも美味しいですよ。また、煮物やあんかけが代表的な調理法ですが、酢の物、蒸し物、汁物の具に使用してもとてもよく合います。暑い夏には、こんなあっさりとした食材が食べやすいですね。是非、ご家庭でもお試しください！



お知らせ



理美容 (散髪¥2000・顔剃り¥1500)

8月/1 (木) 2 (金) 5 (月)
6 (火) 7 (水)

9月/2 (月) 3 (火) 4 (水)
5 (木) 6 (金)

※申し込み締切日：前月の25日まで

面会 (1階ロビー)

平日：10:30~11:30
13:00~15:30

※前日までに電話または事務所窓口で予約をお願いします。

行事予定

8月 納涼会
9月 敬老会



編集後記

毎日猛暑が続いています。場所によっては気温が40℃近くになる所もあるようですね。しっかり水分補給し、熱中症にならないよう体調管理をしましょう。

今年の夏は7/26から8/11までフランス・パリでオリンピックが開催されますね。セーヌ川を舞台に行われる開会式。約1万人の選手を乗せた約160隻のボートが6kmにわたってセーヌ川を入境行進するフランスらしいアイデアにあふれた、革新的な演出が注目だそうです。

個人的に競技ではバレーボールやバスケットボール・柔道の阿部兄妹等の活躍を楽しみにしています。皆で頑張っている選手を応援しましょう。梅田

