

たいよう



第171号 令和7年5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



2階中庭



正面玄関



5月の老健

ロビーでは ROUKEN 君達がお出迎え

2階中庭 院内保育園の子供たち



2階中庭



山の上の老健にも、やっと春が訪れ、色とりどりの花が咲いています。パンジーや芝桜、タイムなど、季節のお花が満開です。

ご面会や会議で施設にお越しの際は、ぜひ利用者様と一緒に正面玄関のお花を楽しんでください。



歯科衛生士の口腔ケア



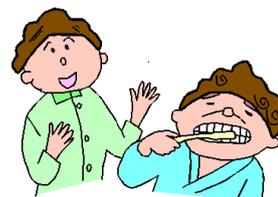
老健では月2回、その月の対象者に口腔ケアの指導を行っています。
今回は 4/25 の指導の様子を紹介します。

ワンポイントアドバイス

皆さんは『誤嚥性肺炎』について知っていますか？誤嚥性肺炎は食べ物や唾液が誤って気管に入り、肺が感染して起こる肺炎です。高齢者に多く、重症化すると命に関わることもあります。

予防にはお口を清潔に保つこと、飲み込む力（嚥下機能）の低下を早期に見つけることが大切です。当施設では歯科医師・歯科衛生士が定期的に往診し口腔ケアの方法をお伝えするなど、施設職員やご家族と連携を取りながらお一人お一人に合わせた支援を行っています。

“健口”は健康への第一歩、毎日の
歯磨きを積み重ね自分の“健口”を守りましょう。



神戸中央病院 歯科衛生士より

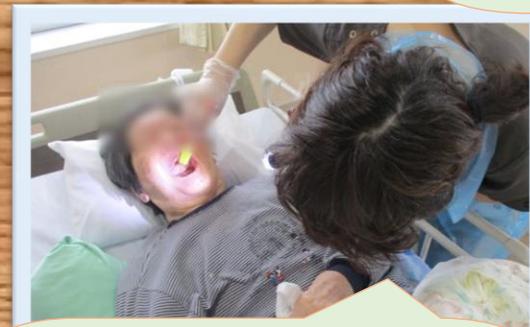
まず義歯を外して頂いて…



口腔内に義歯安定剤が残りますね。義歯を洗うときに、口腔内の汚れもしっかり落としましょう。



ご自分でしっかり磨けています。軽い汚れは残っているので、これからも継続して歯磨きしてくださいね。



うがいが難しいので、スポンジブラシで清拭します。きれいに口腔ケアできていますね。



きれいに歯は磨けていますが、口腔内が乾燥していますね。口腔ケア用の保湿ジェルの使用をお勧めします。



3月は白桃のロール
ケーキ・3色ゼリー

春のお茶会



お二人とも
いい笑顔！



デイケアで出題中！

♪ 今月の脳トレ ♪

デイケア室がある4階のエレベーター前には、ホワイトボードに日替わりで脳トレが出題されており、エレベーターが来るまでに利用者様も職員も一生懸命頭をひねっています。皆さんも一緒に考えてみて下さい！

ROUKEN 君 ヒント

□に入る言葉は、問題をじっと見ると浮かんでくるかも？



【つなぎ言葉クロス】

矢印の向きへ繋がる、共通の言葉を考えましょう。

【□に入る色は？】

並び方に規則があります。①②③から選びましょう。

① つなぎ言葉クロス

①	老人	パン	③	毛糸	ねぎ
	↓	↑		↓	↑
	□	□		□	□
	↑	↓		↑	↓
	フラット	ペカー		目	結び

② 京 押し

	↓	↑
	□	□
	↑	↓
	早口	遊む

□に入る色は？

白青 □ 水 橙 銀 赤

①灰 ②黒 ③緑

答えは最後のページ

豆腐と鶏肉のヘルシーつくね焼き



〈材料 4人分〉

- ・木綿豆腐 160g (約1/2丁)
- ・れんこん 50g
- ・鶏ミンチ (ムネ) 100g
- ・卵 12g (約1/4個)
- ・青葱 20g
- ・パン粉 6g (大さじ2)
- ・白みそ 24g (大さじ1強)
- ・塩 少々
- ・土生姜 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・一味唐辛子 少々
- ・青しそ 4枚
- ・ポン酢 適量
- ・赤パプリカ 1/4個
- ・黄パプリカ 1/2個

〈作り方〉

- ② 青葱は、小口切りにする。
- ② れんこん・土生姜は卸しておく。
- ③ ①、②、木綿豆腐、鶏ミンチ、卵、調味料を加えよく混ぜる。
- ④ ③を1/4に分け、形を整えて、フライパンにサラダ油を熱し、焦がさないように焼く。
- ⑤ パプリカは食べやすい大きさに切り、フライパンに少量のサラダ油を熱し、焼く。
- ⑥ 器に青しそを引き、④、⑤を盛り付け、一味唐辛子を少々かけ、お好みでポン酢をかける。

(1人分)

エネルギー 130kcal

たんぱく質 9.2g

塩分 0.7g

🌸 管理栄養士のうんちく 🌸

豆腐、鶏肉は良質なたんぱく質に富んでいます。穀物と組み合わせて食べると、必須アミノ酸が効率よく摂取できます。

蒸し暑い季節に、ポン酢の酸味や土生姜の風味を効かせたさっぱりとした栄養満点な料理です。是非お試しください。



お知らせ

理美容

(散髪¥2000・顔剃り¥1500)

6月/2(月) 3(火) 4(水)

5(木) 6(金)

7月/1(火) 2(水) 3(木)

4(金) 7(月)

*申し込み締切日：前月の25日まで

★つなぎ言葉クロスの答え

① ホーム ② 言葉 ③ 玉

★口に入る言葉は？

① 灰

※並んでいる漢字の中に、各曜日の漢字が入っているの、口に入る言葉は「火」が入っている「灰」です。 解けましたか？

編集後記

新緑が鮮やかな季節になりました。ゴールデンウィークは皆さまいかがお過ごしでしたか？大阪万博が開催され、足を運ばれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

利用者様から1970年の大阪万博に行き太陽の塔をみた、中に入ったよ。何時間も並んでアメリカ館の月の石を見たよ。などの話をききました。間違えて万博記念公園に行ってしまう人が続出しているニュースを聞いたりしますが、現在開催されている大阪万博を、一度は見ておこうと思います。(梅田)