

たいよう



第178号 令和8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



心地よい音色に包まれて ～リコーダーアンサンブル演奏会～



ボランティアグループ「F.G.S.」による
リコーダーとクラシックギターのアンサン
ブル演奏会を行いました。

リコーダーは、皆さんが想像する大きさ
のものから、身長を超えるほど大きなコン
トラバスリコーダーなどいろんな音を楽し
みました。「瀬戸の花嫁」など、懐かしい曲
ではアンコールが起こることも😊
声を出して楽しむことができました。



5月の施設内研修



「介護情報基盤」について

職員を対象に今年4月から始まった「全国医療情報プラットフォーム」の中の「介護情報基盤」について勉強会を行いました。

医療機関や介護事業所、また行政機関や個人など、それぞれの情報が一元化されることでの利便性や有効性などを学習し、また導入する上での課題などに関しても情報共有をしました。

急変対応について



キラースイートム：急変に結び付く危険な兆候
利用者の異変を察知！！

元気がない？

呼吸が浅い？

目線が合わない？

周囲に無関心？

皮膚が紅潮している？

老健を利用されている方には、急性期の治療を終え、脳血管障害や心臓の疾患、加齢や認知症により嚥下機能が低下し窒息のリスクが高く、急変しやすい状態の方が多くいらっしゃいます。急変時の技術向上を目的に、毎年1回勉強会を行っています。実際に起こり得る事例をもとに、迅速・効果的、かつ適切な行動がとれるよう理解を深める場となりました。

脱水症を予防しましょう

高齢者は、子どもや成人と比べて体内の水分が少なく、のどの渇きも感じにくいいため、十分な水分補給ができずに脱水症状になりやすい傾向にあります。高齢者の脱水症状は本人が自覚しにくいだけでなく、周囲から見てもわかりにくい場合があり、放置すると命にかかわります。

●小まめな水分補給を習慣化しよう

高齢者に必要な1日の水分摂取量は1.0～1.5リットル程度です

●水分補給のポイント

・時間を決めて飲む

・水分量の多い食べ物で補う

【月間デイ 2026年6月号より引用】



脱水症のリスクが高い夏場は、いつもと違う様子がないか、十分に水分をとれているかを特に注意深く観察し、脱水症対策に取り組みましょう。

老健でも夏場はスポーツ飲料の提供を行い、健康管理に努めています。

管理栄養士からのお知らせ

令和8年度 神戸市夏期食中毒予防研修会に参加しました。細菌性食中毒が増える夏を迎えるにあたって、夏期の食中毒のポイントについて学びました。皆さんも一緒に気を付けましょう。

夏期（6～9月）の細菌性食中毒は「カンピロバクター」が一番多いです！

【特徴】

- 動物の腸管内に生息し、食肉に付着している。また、動物の排泄物により井戸水や湧水等が汚染される。
- 微量でも食中毒を起こすが、乾燥や加熱に弱い。

【原因食品】

- 加熱不十分な鶏肉や鶏肉の生食（鶏刺し、鶏たたき等）、鶏肉からの二次汚染による食品

【対策】

- 生や加熱不十分な食肉や内臓あるいは食肉等を食べない（提供しない）
- 食肉は中心部までよく加熱する（75℃で1分間以上）
- 食肉にふれた手指や調理器具はその都度洗浄、消毒し、よく乾燥させる
- 保存時や調理時に肉と他の食材（野菜、果物等）との接触を防ぐ

※神戸市食品衛生協会
研修会配布資料より
引用



家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

point 1
食品の購入

消費期限などの表示をチェック！

肉・魚はそれぞれ分けて包む

密り過ぎないでまっすぐ帰ろう

できれば保冷剤（氷）などと一緒に

point 2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に

肉・魚は汁がもれないように包んで保存

冷蔵庫は10℃以下に維持

冷凍庫は-15℃以下に維持

停電中に庫内温度に影響を与える扉の開閉は控えましょう

point 3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で

タオルやふきんは清潔なものに交換

ゴミはこまめに捨てる

こまめに手を洗う

肉・魚を切ったら洗って熱湯をかけておく

井戸水を使っていたら水質に注意

肉・魚は生で食べるものから離す

野菜もよく洗う

包丁などの器具、ふきんは洗って消毒

point 4
調理

加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分間以上）

台所は清潔に

作業前に手を洗う

電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにする

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ

point 5
食事

食事の前に手を洗う

盛り付けは清潔な器具、食器を使う

長時間室温に放置しない

point 6
残った食品

時間が経ち過ぎたりちょっとでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる

作業前に手を洗う

手洗い後、清潔な器具、容器で保存

温めなおすときは十分に加熱する（めやすは75℃以上）

早く冷えるように小分けする

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

6月

JCHO 神戸老健 自慢の献立

当施設は管理栄養士が作成した献立を元に、施設内の厨房で、できたての食事を提供しています。利用者様からもとても美味しいと評判です。

🌻 初夏を元気に過ごすことができる献立をご紹介します 🌻



6/23
「カレイの竜田揚げ」
←並食 ソフト食→
夏といえばスイカ🍉
真っ赤でおいしそう



6/24 おやつ
「紫陽花のお饅頭」
可愛くて食べるのが
もったいない！



7/2 「鮭寿司」
さっぱり食べられて
美味しそう😊



7/1 「金銀豆腐」
自家製『卵豆腐』と『冷奴』を
金と銀に見立てた料理です。

お知らせ



理美容

(散髪¥2000・顔剃り¥1500)

8月／3(月) 4(火) 5(水)

6(木) 7(金)

9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

7月22日(水) 13:30～(予定)

フラダンス

(ハワイアンフラサークル

コークアロハ)



編集後記

蒸し暑い日が続いていますが、体調は大丈夫でしょうか？梅雨が明けるまでは天気も、体調もすっきりしませんね。苦手な季節かもしれませんが、アジサイなどの季節のお花を見て気持ちをポジティブに変換しましょう。

ワールドカップの決勝は7/20、日本代表は残念な結果になりましたが、レベルの高いスポーツが見られる機会なのでテレビ観戦し楽しみましょう。そして、昨年よりも暑い夏になる予報ですが、少しでも楽しみを増やし暑い夏を楽しみましょう！

藤原し