

菜の花だより

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

T E L <0566> 29-3611
F A X <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
<http://www.toyota-kai.or.jp>

平成31年4月号

第76号

編集: ハビリス広報委員会

「さくら」への想い。

『さくらさくら今咲き誇る、刹那に散りゆく運命と知つて、さらば友よ旅立ちの刻、変わらない想いを今。』

さくらを歌う曲は数多くありますが、この曲は森山直太朗の作詞・作曲で自らも歌う「さくら(独唱)」のサビ部分の歌詞です。「刹那(せつな)」の意味を広辞苑で調べてみると仏教由来で、指ではじく極めて短い時間を指すそうです。さくらの一瞬の美しさ、そして友との別れと旅立ちの感情が短い歌詞に込められ、様々な光景が頭の中を廻る私の大好きな曲の一つです。

近年、さくらの開花時期が早まってきたように感じます。この号が発刊される頃のさくらはすでに葉桜かもしれません。植物の開花を促すメカニズムに『休眠打破』という言葉があるのをご存じでしょうか。桜の花芽は気温の高い夏から秋にかけて作られ、冬になると一旦休眠。真冬に一定期間、厳しい寒さにさらされることで花芽が休眠から目覚め、開花に向かうそうです。昨今、地球温暖化による暖冬が続いている。この影響で桜が開花を忘れてしまうような事態にならないことを切に望みます。

施設の隣地「あさぶ公園」にソメイヨシノが10本植わっています。この桜の木は「ハビリス夏祭り」に行ったバザー収益で、刈谷市の公園緑地課の許可を得て植樹させていただきました。最初に植えた木の樹齢は今年で18年になります。当初は幹の細い若木でしたが、年々たくましく成長し、花見の時期には利用者の皆さん、近隣の住民や子供たちの憩いの場になっています。

ハビリスもこの桜の木に負けないように成長し、利用者の皆さんに末永く愛される施設になれるよう努力していきたいと思います。

お気付きの点などございましたら速やかに対応してまいりますので、ご遠慮なくお知らせいただけましたら幸いです。



事務長
中村 充

季節のさまざまなレクリエーションが行われました

1-2F 鏡開き



新年会にて鏡開きを行いました。鏡餅がとても固く、職員が包丁で切ろうとしたところ、利用者さまより、「鏡開きは武家から始まった行事なんだよ。刃物を使うと切腹を連想されるから、使っただいかんことなっとる！」と鏡開きの由来を教えていただきました。しかし、思った以上に鏡餅が固かったので、皆さんに隠れて包丁を使い、割れやすくしました。その結果、綺麗な断面の鏡開きとなりました。今年も良い1年を過ごすことができますように。

1棟2階 田上 郁美

1-3F 秋の遠足 ハイウェイオアシス



10月18、25日に刈谷ハイウェイオアシスへ遠足に行きました。当日は天候に恵まれ、さわやかな秋の空気を感じながらお弁当を食べました。利用者さまはご家族と一緒に観覧車に乗ったり、足湯に入ったり、買い物や散策をして、思い思いの時間を過ごしていました。普段と違う景色の中で利用者さまとご家族の会話も弾み、思い出に残る笑顔いっぱいの写真を撮って遠足を楽しんでいました。

1棟3階 角谷 尚世

1-4F クリスマス会

12月20日にクリスマス会を行いました。サンタクロースに扮した職員が司会をして、くじ引きで当たったクリスマスプレゼントをお渡したり、一緒にクイズの答えを考えたりしました。くじを引きながら、「何が当たるかな？」と楽しそうに過ごしていただくことができました。プレゼントの犬や猫の顔型クッションや首周りを暖める防寒具などを手に取り、みなさんにクリスマスの雰囲気を満喫してもらえたようです。

1棟4階 北岡 康子



2-2F 演歌と日舞



2月13日、外部ボランティア「舞歌の会」の皆さんのが踊りや歌を披露してくれました。馴染みのある演歌と共に日本舞踊をしてくださいました。入所者の皆さんも歌に合わせて手拍子をしたり一緒に歌詞を口ずさんだりと、楽しいひとときを過ごされました。

2棟2階 杉本 由梨

デイケア

節分会

2月2日に、今年も幸せな1年になりますようにと願いを込めて、節分会を行いました。

「鬼は外！」「福は内！」と、大きな声を上げながら、「鬼退治ゲーム」を楽しみました。

鬼の顔が描かれた箱をめがけて、必死にボールを投げ入れ鬼退治！利用者の皆さまの頑張りに感謝・感動・感激です。最後は鬼に扮した職員と仲良く記念撮影！とても活気のある、賑やかな会となりました。

デイケア 坂田 晴菜



ハビリスごはん

シリーズは今回が最後です。

食事形態について

ハビリスツ木の食事には「常食」「一口大」「キザミ」「なめらか」の4形態があります。「キザミ」は米粒大程度に細かく刻んだ食事、「なめらか」は食材を粒がなくなるまでミキサーにかけた後、やわらかいゼリー状に再形成した食事です。主食のゼリー化（ゼリー粥）も去年からはじめました。ドロドロのペースト状でなくなることによって、食べにくさの改善や誤嚥リスクの低下が期待できます。

利用者さまのご感想

「(ハヤシライスなどの味の濃いものは)美味しく食べている」「何の食材からできているのかが、よくわからない」「違うものが食べたい」

噛む力や飲みこむ力に心配がある方にも、食事を楽しんでいただきたいです。ミキサーにかける前の食材の味や色ができるだけきれいに残るように工夫して、見た目も味も良い食事を目指していきます。



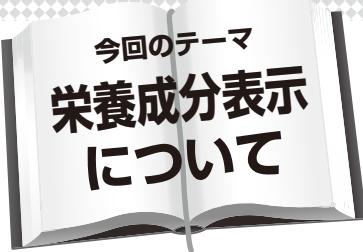
常食



なめらか食



ゼリー粥



栄養だより

平成27年4月1日に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には、栄養成分である、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量で表示）の5項目の表示が義務化されました。経過措置期間である2020年3月までに、全ての加工食品に表示されることになります。

食品表示法の施行

栄養成分表示を義務化

栄養成分表示 100g当たり	
熱量	Okcal
たんぱく質	Og
脂質	Og
炭水化物	Og
食塩相当量	Og

※熱量はエネルギーと表示できます

栄養成分の量が分かる
上手に食品を選ぶ



必要な栄養素を過不足なく摂取

健康の維持・増進

〈栄養成分表示が○○量あたりかを確認すること〉

1食あたり、100gあたり、100mlあたり…など、商品によって表示単位が異なります。例えば）500mlのペットボトル飲料に、「100mlあたり 40kcal」と表示がある場合、500ml全てを飲みほすと、200kcal摂ることになります。

〈いくつもの商品をうまく組み合わせる〉

食事は、たんぱく質、脂質、炭水化物をバランスよく摂ることが理想です。複数の商品を利用する場合は、足りない栄養を補えるような組み合わせにしましょう。

昆布のおにぎり2個 → ほとんどが炭水化物と塩分
昆布おにぎり1個 + 納豆 → たんぱく質がプラスされる

〈食塩相当量のチェック〉

血圧が高い方、減塩を指示されている方は、食塩相当量を見るクセをつけましょう。1食2g、1日6g未満が目標です。2019年現在は、ナトリウム量のみで表示されている商品もあります。食塩相当量(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000も活用してみましょう。

手作りした食事が理想ではありますが、色々な事情で加工食品を利用する場面も多いと思います。上手な活用法を身につけて、食事改善に活かしていきましょう。「実際に表示を見てみたけどよく分からぬ…」という方は、いつでも管理栄養士までお声掛けください。

管理栄養士 井野 智子

リハビリだより～年齢を重ねると～

寒い冬が終わり、徐々に暖かい日が増え、外に出やすい季節になってきました。少しづつ身体を動かして健康維持に努めていきたいですね。

しかし皆さま知ってる通り、年齢を重ねると色々な機能が低下してきます。

例えば、① 筋力・体力が低下する。

② 記憶力や意欲が低下する。

③ 内臓機能(心臓や呼吸器系など)が低下する。

等、様々なものがあります。



多くの場合、機能低下はひとつに留まりません。ひとつの機能低下をきっかけに、複数の機能が重複して低下してしまいます。例を挙げれば、家で寝てばかりいると体力が低下します。そうすると身体を動かさないのでお腹が減らず食欲も湧きません。その結果、低栄養となり、更に体力や動く意欲も低下してしまいます。また寝てばかりいると床ずれの危険性も増えます。刺激の少ない生活は認知機能の低下を招き、認知症の進行も早める恐れもあります。

生活のリズムを整えることは、身体機能・運動機能を維持していくために非常に重要です。

- ・朝起きたらベッドから離れる。(起きることだけでも体力維持に繋がります)
- ・寝間着から普段着に必ず着替える。(着替える動作で、手脚の可動域維持やバランス能力を養えます)
- ・自分でできることは自分で行う。(動作能力を維持していくために一番の近道です)

毎日の生活の中で、ごく当たり前で小さなことかも知れませんが、その積み重ねが長い期間機能を維持していく重要な要素になります。少しづつ自分のできることを自分のペースで行ってください。

分からぬことや相談事などありましたら、リハビリスタッフへ気軽にお声掛けください。

理学療法士 中嶋 章紘

確定申告の医療費控除について

確定申告の季節が過ぎましたが、ご存じのとおりハビリスの利用料の一部も医療費控除の対象になっています。申告の際は以下の項目について申告が可能です。

①介護保険一部負担金 ②居住費・滞在費 ③食費

領収証の「医控」欄に*印が付されていますのでご確認ください。

次回の確定申告では領収印の日付が今年の1月1日から12月31日であるものが対象です。領収証の再発行はいたしかねますので大切に保管してくださいね。

*尚、支払証明として『医療費控除証明書』(税抜き1,500円)が発行可能です。 事務部

編集 後記

新天皇が即位することが決まってから“平成最後の〇〇”という言葉をよく耳にするようになりました。4月末で平成が終わり、いよいよ新元号の時代が始まります。新しい時代の幕開けとともに、職員一同新たな気持ちで取り組んでいきたいと思います。
広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

リハビリス一木

HABILIS

〒448-0003
愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4
TEL.0566-29-3611
FAX.0566-29-3621
<http://www.toyota-kai.or.jp>