

菜の花だより

平成29年4月号
第68号
編集：ハビリス広報委員会

〒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**

TEL <0566> 29-3611
FAX <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
<http://www.toyota-kai.or.jp>

交通事故防止のキャンペーンの一環として毎年、春と秋に交通安全週間が設けられています。この運動の大きな目的は、「子どもと高齢者の交通事故防止～事故にあわない、おこさない」です。時代を担う子どもたちのかけがえのない命を社会全体で交通事故から守ると同時に、近年交通事故の死亡者数の半数以上を占めている高齢者による重大交通事故の発生を食い止めることです。しかし普段の生活の中で身近な出来事として捉えられず、「自分に限って、家族に限ってそんなことはない、慣れた道だから・・・」と思っているのが現状ではないでしょうか。

重大事故を防ぐ教訓として「ハインリッヒの法則(1：29：300)」と呼ばれる経験則があります。1件の重大な事故(重傷者がでる程)が発生した場合、29件の軽微な事故(軽傷者がでる程)がすでに発生しており、300件のヒヤリハット(怪我人はでないが、ひやりとした出来事)が既に発生しているということです。ヒヤリハットは、「交差点で左折時に自転車に接触しそうになった」「車線変更しようと思ったら後続車にクラクションを鳴らされた」「2つ先の青信号を見て手前の赤信号に気づかず信号無視をしそうになった」など、うっかりミスが引き起こすものです。

ドラえものの漫画の中に「ある男性が、ポイ捨てしたガムが自分の靴に付き、さらにポイ捨てしたタバコの火がそのガムに付き、気付かずそのまま自宅に帰ったため自分の家を全焼してしまい、ドラえもんがタイムマシンに乗って過去に行き、男性に注意をする」内容があります。実際に事故が起きないと反省しないのではなく、周囲の意見も聞きながら、自分の行動を振り返る良い機会にするとよいと思います。

ハビリスでも、介護の現場の中で毎月100件前後のヒヤリハットの発見があります。「ご利用者さまが自分で入れ歯の管理をしていたけれど、最近物忘れがあるので、職員で管理するようにした」「車椅子の手すりが老朽化し、手を傷つけるといけないので修理依頼する」など大事故に至らないよう、常に注意喚起するようにしています。また、KYT(危険予知訓練)といってお利用者の皆さまが生活する環境に危険因子がないかチェックをしています。

今後もお元気に過ごせるよう、「安心」で「くつろげる」環境を提供していきたいと思えます。



看護介護部長
菅原 明子

新年会、節分などいろいろないべんとが各フロアで行われました

2-2F 買い物レクリエーション

毎月第2日曜日に近隣のスーパーまで買い物レクに出かけています。買い物に行かない方も楽しめるように、事前に利用者の皆さまに食べたいものを聞いて、いつもは食べられないフルーツやお菓子などを買ってきます。普段外に出る機会がない利用者さまからは「久しぶりに外に出て気持ちがいい」「買い物ができて楽しい」など大好評でした。また次回の買い物レクも楽しみにしててくださいね。

2棟2階 大和 愛奈



1-4F ネイルレクリエーション



1棟4階では月2回、ネイルレクを開催しています。ネイルの日を楽しみにしている女性利用者さまは、各色のネイルを並べて「今度は、何色にしようかしら?」「この色派手じゃないかしら?」と目を輝かせて真剣に選ばれています。

気に入ったカラーで彩られた指先を見て「素敵ね!」「この色も良いわねえ」と利用者さま同士で会話も弾んで笑顔がいつにも増して輝いていました。

1棟4階 花田 知子

1-3F ♪ 新年会 ♪



ご利用者さま、ご家族さまに元気になってもらって今年も一年健康で過ごせるようにと願いを込めて、職員が出し物を行いました。

1棟3階 浅岡 美帆

1-2F デイケア 料理レクリエーション



2月14日はバレンタインということもあり、2月の料理レクは「ココアクッキー」を作りました。

利用者さまからは、「みんなで作ると楽しい、孫がよく作っているけど、これからは一緒に手伝えるね」と皆さん楽しみながら料理レクに参加されていました。

今後も皆さまと一緒に楽しめる料理レクを考えていきますので宜しくお願い致します。ご参加ありがとうございました。

1棟デイケア 眞野 美咲

1-2F 節分会



2月7日に節分会を行いました。利用者さまは鬼に向かって「それー! よいしょー!」と声を出し、力強く豆を投げていました。

豆まきの後は職員による恵方巻きに見立てたロールケーキの早食い対決を行いました。利用者さまは楽器を手に持ち「がんばれー!」と精一杯応援してください、元気に無病息災を祈りました。

最後に鬼から利用者さまへ鬼の顔をプレゼントし、1人1人の利用者さまの笑顔が見られて嬉しく思いました。

1棟2階 塩澤 加織

職場紹介 ハピリスの各職場をシリーズで紹介します。



医療社会福祉部には支援相談員 3 名が配属されており、1 棟 1 階の事務所の前にある家族相談室というところで勤務しています。わたしたちは社会福祉士という資格のもと、一言でいうと相談援助業務に携わらせていただいています。

ただ“支援相談員”と聞いてもピンとこない方のほうが多いかもしれません。他の職種に比べてもイメージのつきにくい仕事です。いつ支援相談員と関わったのかと疑問に思われる方もいるかと思いますが、当施設を利用される全ての方に一番初めにお会いさせていただくのは支援相談員です。初めにお会いした時にはこれまでの経過やご状況、今後のご希望などを伺い、その後の支援に繋げていくよう努めています。

入所をご利用されている方とは、今後の療養方針について相談させていただき、在宅復帰や他施設入所に向けた調整などを行っています。またデイケアやショートステイをご利用されている方は、サービス担当者会議に出席させていただいたり、ケアマネジャーの方との連絡調整などを行っています。

今後もご利用者さま、ご家族さまのご希望に沿った対応ができるよう尽力していきたいと思っております。ご心配なことやご不安なことがありましたら、お気軽にお声かけください。

医療社会福祉部 支援相談員 嶋口 貴子

第4回介護予防教室「栄養と食事」が開催されました。



食事摂取の際の姿勢や栄養摂取の大切さ、食事困難な方用の市販食品の使用方法等の説明があり、介護食の試食なども行われました。講演内容をしっかりメモされている参加者もみられ、関心の高さをうかがえました。ご自宅に戻られた後、講演内容が日常生活の参考になったのではと思いました。

今年度最後の介護予防教室を締めくくるにあたり、参加いただきました皆さまからも大変好評でしたので、来年度も様々なテーマについて介護予防教室を企画していきます。

介護予防教室委員会 青山 香織

管理栄養士の健康レシピ 鰯のレンコンはさみ揚げ



材料（1人分〈1個〉）
 鰯切り身 …… 30g
 鶏ひき肉 …… 10g
 レンコン …… 40g
 （厚さ約 0.5 cm 程度の輪切り 2 枚分）
 いりごま …… 小さじ 1/2 弱
 塩 …… 少々

こしょう …… 少々
 小麦粉 …… 適量
 揚げ油 …… 適量
 付合せ
 大根 …… 50g
 生姜 …… 2g
 醤油 …… お好みで

- ① レンコンは皮をむき、輪切りにして水に5～10分程度さらしておく。
- ② 鰯は皮と骨を取り、包丁でたたか、すり鉢ですり身にする。
- ③ 鰯のすり身と鶏ひき肉を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④ ③に塩・こしょうといりごまを混ぜてひとまとめにする。
- ⑤ レンコンで④をはさみ、小麦粉を表面につけ、180度に熱した揚げ油で中に火が通るまで約5分ほど揚げる。
- ⑥ 付合せの大根はすりおろして水気をきり、おろし生姜と共に皿に添える。

※お好みで大根おろしにしょうゆを少量つけても、美味しく召し上がれます。

管理栄養士 石橋 龍志

今回のテーマ
花粉症の症状を
和らげる食品
について

栄養だより

花粉症の季節が近づいてきましたね。日々の食事に取り入れられる花粉症に効果的な食品があるのはご存知ですか？症状の原因となる「ヒスタミン」と「アラキドン酸」を抑えることがポイントです。



◆抗ヒスタミン作用で花粉症の症状を和らげる

花粉症の症状で代表的な、くしゃみ・鼻水・目のかゆみ。これらを引き起こしている「ヒスタミン」の働きを抑えることで、症状を和らげることができます。

ヒスタミン抑制作用がある食品…レンコン・生姜・玉ねぎ・そば・大根など

- ・レンコン…粘膜を保護する作用や抗炎症作用があり、花粉症などのアレルギー症状を抑える効果が期待できます。
- ・生姜……アレルギーのもとになるIgE抗体の産生を抑え、花粉症の悪化を防ぎます。
- ・玉ねぎ……血流の改善や血管の保護など多くの機能を秘めています。
- ・大根……ヒスタミンの分解を促進する成分が含まれており、その成分は加熱に弱いいため、大根おろしなど「生」で食べられる方法がおすすめです。



◆ヒスタミンの摂り過ぎに注意！

コーヒー・ココア・チョコレートなどはヒスタミンを多く含んでいるため花粉症シーズンには摂り過ぎに注意をしましょう。

◆アラキドン酸の過剰摂取を避け、鼻づまりを解消する

アラキドン酸から鼻づまりの原因となるロイコトリエンという物質が作られます。アラキドン酸の過剰摂取を避けることで症状の悪化防止につながります。

アラキドン酸の生成を抑制する食品

- ・青魚……EPAやDHAがアラキドン酸の生成を抑えてくれます。冬から春にかけて旬をむかえるニシン・ブリ・アジイワシなどを食事に取り入れてみましょう。
- ・ごま……セサミンがアラキドン酸の生成を抑えてくれます。食べるときはすりごまにした方が吸収されやすく量も摂りやすくなります。



肉の摂り過ぎに注意！

アラキドン酸は主に肉類からつくられるため、普段の食事でたくさん肉を食べる人は肉を魚に置き換えると相乗効果が期待できます。

症状のもとになる「ヒスタミン」と「アラキドン酸」。2つの働きを抑えてくれる食品でつらい花粉症の季節を乗り越えましょう。

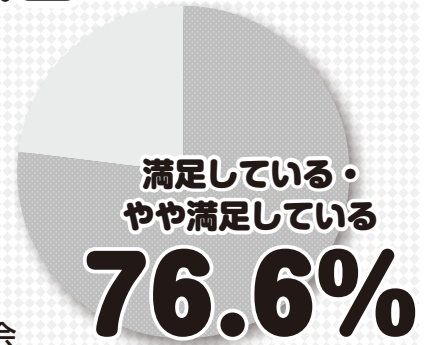
管理栄養士 石橋 龍志

アンケート結果報告

昨年11月に実施した「施設サービス」についてのアンケート結果がまとまりました。

アンケート項目の「満足している」「やや満足している」の回答は有効回答数の76.6%でした。(回収率:55.6%)
アンケート実施に際しまして、皆さまからの貴重なご意見をいただき誠にありがとうございました。お寄せいただいた貴重なご意見・ご要望をもとに、今後の施設運営に反映し、より良い施設を目指してまいります。

広報委員会



電気窯を購入しました

デイケアでは毎週水曜日に陶芸を行っています。湯飲み・茶碗・コップ・花瓶等、思い思いに陶器の製作をされています。『粘土をこねる』『絵を書き入れる』など興味のあるところから実施できます。また、ボランティアの先生も一緒に参加されていますので初めての方でも安心してご参加いただけます。新しい電気窯も増設され、多くの利用者さまに楽しんでいただけるようになりました。陶芸へのご参加お待ちしております。



デイケア 深谷 帆波

【デイケアキャンセル時のご連絡について】

デイケアをキャンセルされる場合、事前連絡をお願いしてまいりましたが、当日の朝に連絡が入るケースが多い状態です。当日のキャンセルは送迎ルートの変更に伴うお迎え時間の遅延や、昼食用食材の廃棄処分等につながる場合があります。

つきましては、前もってご都合が合わないことが分かっている場合、前日迄にご連絡いただきますようお願いいたします。

尚、突発的な体調不良やその他やむを得ない事情がある場合は当日連絡(8:00~8:20)で結構です。

【デイケア別日への振り替えについて】

ご利用日をキャンセルされた場合は、他の曜日への振り替えが可能です。是非とも別日に振り替えてご利用いただきますようご連絡お待ちしております。

事務局



編集 後記

すっかり春らしい暖かい季節になりました。
ハビリスの前にあるあさぶ公園の桜も見頃を迎えています。
新年度を迎え、職員一同あらたな気持ちで頑張っていきます。

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

ハビリス 一ツ木

〒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>