

菜の花だより

平成30年4月号
第72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>

桜の季節

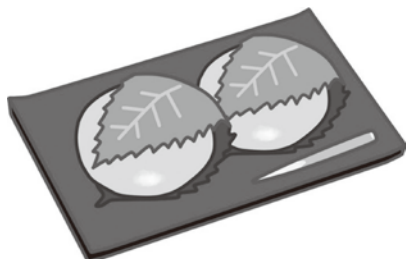
待ちにまった春がやってきました。春と言えば、日本人にとっては桜の季節となります。刈谷では亀城公園はもちろん、少し足を伸ばすと大府の桃山公園も見事な桜並木を楽しむことができます。特に公園に続く坂道は『桜のトンネル』と言われるほどです。

ここで忘れてはならないのが、あさぶ公園（ハビリス北側の公園）の桜です。ハビリスが開設時に刈谷市の許可を得て植樹したもので、毎年、利用者の皆さまの目を楽しませてくれています。

この時期食べたくなるのが、なんとと言っても『桜餅』。桜の心地よく上品で独特の香りは、「クマリン」という成分からくるもので、リラックス作用を引き出す効果があるそうです。

4月は、意外にもストレスが多く、新たな年度の始まりとなる慌ただしい季節となります。ストレスは、家事や育児・介護・仕事に追われ、自分では気づかず走りすぎて、少し肩の力を抜いた5月頃が、一番影響を受ける、いわゆる5月病と言われてています。

桜の香りを楽しみながらおなかを満たし、せめて自宅では一旦気持ちをリセットさせ、ゆっくり時間を取って、ストレスを解消されてはいかがでしょうか。



看護介護部長
菅原明子



新年会や節分会などのイベントが各フロアで行われました

1-2F 新年会 (鏡開き)

1月6日に新年会を行いました。新年会では年末についた餅を職員と一緒に金槌で割り、鏡開きもしました。餅が割れたときには利用者さまの笑顔が見られました。その後、絵馬に今年の願い事を利用者さま 1人ひとりに書いていただきました。元気で過ごしたいという願い事やご家族の健康を願う絵馬が多くありました。今後も利用者さまの思い出に残るようなレクリエーションを考えていきたいと思ひます。

1棟2階 川邊 聖奈



1-4F 節分会

1棟4階では2月3日に節分会を行いました。今年は1週間前から準備を開始し、利用者さまと職員とで新聞紙を丸めて鬼退治用の玉を作りました。節分会当日は、恐ろしい鬼が来ると思ひきや、少し優しげな赤鬼と青鬼がやって来ました。新聞紙の玉を「鬼は外、福は内」と、大きな声で叫びながら全員が一丸となって投げつけ、無事に2匹の鬼を退治することができました。

真剣に鬼退治をする様子や嬉しうにお菓子を食べられる姿がみられ、充実した節分会になったと思ひます。

デイケア おこしもの作り

愛知県で桃の節句と言えば「おこしもの」。ということで、デイケアでも3月1日におこしもの作りを行いました。

今年は木型を更新したので、コアラやふくろうといったかわいらしい物もできあがりました。利用者さまも「昔はよく作ったよ」といいながら、米粉をこねる手にも力がいってました。また、昔を思ひだしながら話の輪も広がってました。



デイケア 北岡 康子



1棟4階 中川 徳人

1-3F 新年会

1月18日に新年会を行いました。毎年恒例、職員による出し物を利用者さまの前で披露しました！今年は、大正琴の演奏と日本舞踊♪本番まで練習を重ねたかあり、利用者さまやご家族の笑顔があふれていました。中には涙を流す人も(T_T)！今年も3階では笑顔あふれる行事をたくさん企画していきます。今年もよろしくお願ひします！(*^_^*)

1棟3階 南部 美奈実



2-2F 節分会

2月といえば節分。2棟2階では毎年大人気の「節分会」を行いました。丸めた新聞紙を節分豆の代わりにし、鬼役の職員が現れると一斉に豆を投げつけました。普段レクリエーションになかなか参加できない利用者さまも元氣よく投げていました。

利用者さまからは、「スカッとした」「楽しかった。もっと投げたい」などの声が聞かれました。職員も一緒になって楽しむことができ、とても盛り上がりました。

2棟2階 大和 愛奈



職場紹介

職場紹介シリーズも今回で最終回です。

【今回は2棟2階です】

2棟2階は、利用者さま 40 名のフロアで、短期入所を利用される方が多いことが特徴です。また、1棟フロアとの違いは、スタッフステーションから談話室まで柱がなく、明るく広い空間があり、利用者さまの様子を見渡せる環境にあることです。スタッフステーションから居室やトイレの動線も近く、すぐに利用者さまに対応することができます。

フロアでの活動については、午前中は体を使ったレクリエーションを、午後は入浴時間と重なるため、貼り絵や歌おう会などのレクリエーションを行っています。利用者さまには喜んでいただいております。また、お買い物や喫茶など積極的に外出する機会をつくり、社会とのつながりを持つと共に気分転換を図っています。

職員は、看護師4名、介護福祉士14名で対応しています。職員の年齢は、上が50代、下が20代と幅広いですが、みんな気持ちだけは若いです。「利用者さまを笑顔にしたい」という気持ちで毎日頑張っています。何かお困りのことがありましたら、いつでもお声かけください。



2棟2階 深堀 生実・高井 孝次

管理栄養士の健康レシピ

食欲増進に効果的なお酢を使った
人参・トマトのオレンジマリネ



- ① 人参は千切りにする。トマトは1個を4等分に切る。オレンジは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 酢・蜂蜜・オリーブオイル・塩を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②混ぜ合わせて、2～3時間おけば完成。



材料 (1回分〈6人分〉)

人参	1本
ミニトマト	3個
オレンジ	1個
酢	大さじ1杯
蜂蜜	大さじ1杯
オリーブオイル	大さじ2杯
塩	ひとつまみ

1人前

エネルギー量	56kcal
タンパク質	0.6g
炭水化物	9.1g
食物繊維	0.9g

管理栄養士 中野 将汰



栄養だより

…気がつかないうちに **低栄養** になっていませんか…

最近では肥満について耳にすることが多いですが、低栄養も問題になっています。
特に高齢者で多い傾向にあります。

※こんな症状ありませんか…

- ・皮膚の炎症を起こしやすい
- ・風邪にかかりやすくなった(免疫力の低下)
- ・食欲がない
- ・歩くのが遅くなった、歩けなくなった、よろけやすい
- ・疲れやすい、元気がない
- ・口の中や舌、唇が乾燥している
- ・握力が落ちた

※ご自身のBMI(体格指数)を計算してみましょう！

BMIとは身長と体重から求められる体格指数の一つです。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

値が25以上で肥満、18.5未満でやせと判断します。

※低栄養予防(改善)にはどうすればいいの？

第一に大切なことは“バランスのとれた食事”を心がけることです。バランスのとれた食事とは、ご飯やパン・麺類など主食になるものを一品、肉・魚・卵・大豆製品など主菜のおかずになるものを一品、野菜の入った副菜を二品そろえた食事のことです。

第二にエネルギー、たんぱく質となる食品を食べるようにしましょう。

◆エネルギーになる食品

- ・炭水化物(ご飯・餅・パン・麺類など主食となる食品)
- ・たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など主菜のおかずになるもの)
- ・脂質(油)

特にたんぱく質はエネルギーになる以外に筋肉・免疫力のもとになりますので積極的に食べるようにすると良いです。

食欲の低下で“ご飯に汁物だけの食事”、野菜を食べると良いと聞いたから“野菜だけの食事”になっていませんか？

このような食事の方は要注意です！ご飯に汁物だけでは炭水化物に偏った食事となります！肉・魚・卵・大豆製品(豆腐・納豆)と一緒に食べるように心がけましょう。

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富ですが、エネルギーの少ない食べ物です。吸収されたビタミン・ミネラルが体内で働くためにはエネルギーが必要なので、ご飯やおかずも一緒に食べましょう。

日頃の食生活で健康状態は変わっていきます。現在の食生活を見直してみましょう。

☆バランスのとれた食事例

主食
(ご飯)



副菜①
(法蓮草のお浸し)



主菜
(豚肉の生姜焼き)



副菜②
(野菜の入った汁物)



リハビリだより～認知症のリハビリテーション～

身体の運動は認知症の予防に効果があると言われています。有酸素運動を習慣づけることは、認知症の他にも、生活習慣病、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなどの予防に幅広い効果が得られます。

有酸素運動は会話ができる程度の負荷量で行うことが望ましく、軽いウォーキングなどは準備がなくても簡単に実践できる有酸素運動です。

以下の5項目を参考にしながら、運動していただくことで、認知症予防の効果を増加させることができます。

- ①30分以上運動を継続する。
- ②体操などで準備運動をする。
- ③自分の目標歩数を決める。
- ④一緒に運動する友人を作る。
- ⑤運動が達成できたことをほめる。



大切なことは有酸素運動を楽しみながらすることです。また、持病のある方や服薬されている方は医師の指示に従い、安全な方法で無理のない範囲から始めてください。歩くことが困難な方は足踏みなどを代わりに行ってみてはどうでしょうか。

作業療法士 岩井 優

顧客満足度調査（アンケート）のお礼

たくさんの方々に顧客満足度調査（アンケート）へご協力いただき、ありがとうございました。

アンケート結果報告は、次回号に掲載する予定です。

広報委員会

編集 後記

例年になく厳しい寒さの冬が過ぎ、暖かな春を迎えました。新年度になりハビリスにも新しい職員が入りました。新しく入った仲間と共に職員一同新たな気持ちで頑張ります。

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>