

菜の花だより

平成30年11月号

第74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

開設20周年を迎えて

この号が発刊される頃には、猛暑も去り秋の深まりを感じる
過ごしやすい季節になっていることと思います。

さて当施設は平成11年1月5日に開設しましたので、おかげ
さまで来年1月には開設20年の節目の年となります。これも
一重に利用者の皆さまならびに地域の皆さまのご支援、ご協力
の賜物と心より感謝申し上げます。

私は開設2年目に赴任し、通算では13年間在籍しています
ので、ハビリス一ツ木は私のこれまでの勤務経験の中でとても
思い入れのある勤務部署のひとつです。利用者の皆さまと直接
関わる機会は多くありませんが、週に1回デイケアの利用者の皆さまの移動のお手伝いをさせていた
だいておりますので、どうぞ気軽にお声掛けください。

当施設は入所定員100名・通所定員30名でスタートしました。利用者数の増加にともない、平成16
年6月に2棟を増築し、現在は入所定員146名・通所定員120名となり、県下で有数の規模へ発展し

てまいりました。職員数も比例して増加し、開設当初は
50名であった職員は、現在124名となりました。開設時
からのスローガン「安心とくつろぎの提供」は不変で、皆
さまに安心してくつろいでいただけるようなサービスを
末永く提供したいと考えています。

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、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



七夕会や夏祭り会などいろいろなイベントが各フロアで行われました

2-2F 料理レクリエーション

毎月第3木曜日の午前中に料理レクリエーションを行っています。季節に応じて旬の食材を使ったデザート作りを企画しています。7月は七夕ゼリーを作りました。

利用者さまは工程ごとにテーブルに分かれて、作り方を話し合いながら、いきいきとした表情で作業されていました。手



慣れた様子で料理をする女性の利用者さまとは対照的に、男性の利用者さまはできあがるのを楽しみに待っていました。(笑)

今後も料理レクリエーションを通して、利用者さまに季節を感じていただけるよう工夫していきたいと思います。

2棟2階 佐藤 恵美



1-4F 七夕会

7月6日に七夕会を行いました。七夕の笹飾りと一緒に写真を撮ったり、美味しい水ようかんを用意して、冷たい緑茶と一緒に食べました。

利用者さまから「甘くて美味しいね!」「冷たいお茶とよく合うね」などの喜びの声がありました。みんなで『たなばたさま』の合唱を行い、楽しい会になりました。

利用者さまと一緒に飾り付けた笹飾りには、ご家族の幸せや健康、ご自身の健康や美味しい物が食べたいなどを願う短冊が多くありました。

皆さまの願いが届くといいですね。

1棟4階 加茂 貴美恵



1-2F 外出レクリエーション

6月6日、13日に「フローラルガーデンよさみ」への外出レクリエーションを企画しました。6日は雨が降っていたため、車窓ドライブとなってしまいましたが、あじさいの花がきれいに咲いているのを見ることができました。

13日は天候に恵まれ、晴天の中、「フローラルガーデンよさみ」へ行くことができました。普段なかなか見られない外の景色や、花々を見ながら初夏の空気を味わい、「行けて良かった。」「また行きたい。」という声が聞かれました。

午前中の短い時間でしたが、楽しいひとときを過ごしていただけたと思います。今後も外出レクリエーションのみならず、利用者さまに喜んでもらえるレクリエーションを企画し、実施していこうと思います。

1棟2階 高野 香織



1-3F フロア夏祭り会

8月16日に夏祭り会を行いました。

フロアで夏祭りを行うのは初めての試みで、かき氷や綿あめ、輪投げや千本引きなど昔懐かしい模擬店を準備し、浴衣を着た職員が盛り上げました。美味しいお菓子やゲームを楽しみ、職員も利用者さまも笑顔あふれる夏祭りを行うことができました。

今年度も折り返しましたが、1棟3階では笑顔あふれる行事をまだまだたくさん企画していきたいです。(*^_^*)

1棟3階 佐藤 諒



デイケア

2棟歌おう会 レクリエーション紹介

月に数回レクリエーションで歌おう会を実施しています。歌おう会ではピアノの音色に合わせて、季節に合った曲をメインに童謡や歌謡曲を歌ったり、手や足、身体全体を使った体操も取り入れています。

また、「故郷」や「お祭り」に関係する歌は、利用者さまの幼少期や地域のお祭りの話などを聞くことで、利用者さま同士の交流を図ることもできます。

2棟デイケアに限らず、1棟デイケアの利用者さまや入所フロアの利用者さまも参加され楽しまれています。

今後も、昔流行した歌や最近の利用者さまが知っているような歌も取り入れ、歌おう会を盛り上げていければと考えています。

2棟デイケア 小林 麻奈美



ハビリスごはん

今回から始まった「ハビリスごはん」ハビリスの特長である食事について利用者さまの声とともにシリーズでお送りしていきます。

寿司バイキングの巻

昼食の行事食として、月1回寿司バイキングを実施しています。

ネタはえび・玉子・穴子・巻き寿司・いなりを定番ネタで提供しています。また厨房スタッフが毎月、季節の食材や話題の食材を使用した寿司ネタを考案してくれており、それらを変わりネタのお寿司として提供させていただいています。

利用者さまのご感想

「いつも美味しい寿司が出てきてありがたい」

「1ヶ月に2回くらいあってもいい」

「いなりや巻き寿司など種類が多いのが良かった」

利用者さまから大変ご好評の寿司バイキング。今後も利用者さまに喜んでもらえる食事を提供していきたいと思えます。

管理栄養士 辻 佐枝子

今回のテーマ
認知症予防の
食事について

栄養だより

認知症を予防するために日々の生活の中で色々なことを取り入れていると思います。認知症を予防するための食事はどんなことに注意していけば良いのでしょうか。

◆高血圧と糖尿病を予防

・認知症の遺伝がある場合

高血圧や血管障害があると認知症になる可能性が普通の方の**3倍**
糖尿病があると認知症になる可能性が普通の方の**2倍**
とされています。

①高血圧・血管障害を予防する食事とは？

- ・塩分を控える。(汁物、漬物、塩蔵品、佃煮など)
→1日食塩10g以下(高血圧がある人は6g未満)
- ・しょうゆは「かける」ではなく、「つける」
- ・麺類の汁は飲まないで残す。

②糖尿病を予防する食事とは？

- ・バランスの取れた食事をする。
- ・野菜をしっかり食べる。1日350g以上を推奨。
- ・甘い物(糖分を多く含む物)を過剰摂取しない。
→間食やジュースの摂り過ぎ注意。

◆認知症予防に効果的な栄養素

①DHA・EPA

(特に青魚に多く含まれる。1切れ(手のひら大)程度が適正量。)
→脳機能テストで点数がアップしたと言われている。

②ビタミンE(ナッツ・アボカド・オリーブオイル)

心血管障害予防、認知機能低下予防、動作の機能低下予防

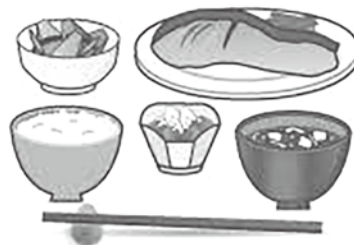
◆規則正しい食事が一番

規則正しい食事とは？

主食：ご飯・粥・麺類・パンなどの**炭水化物**
主菜：肉・魚・卵・豆腐などの**たんぱく質**
副菜：煮物・和え物・サラダなどの**ビタミンやミネラル**
(→2品あるとさらに良い)

主食・主菜・副菜のある食事が理想的です。

一汁三菜の食事を目標にしましょう！



◆食事と共に気をつけていきたいことは？

- ・子どもや友人、家族に週1回以上会うことは週1回未満しか会わない人より認知症になりにくいと言われているので、人と接することを心がけましょう！
- ・1日30分以上、週3回運動を行っていると言われているので体を動かす機会を作りましょう！(血圧・コレステロールの改善効果や糖尿病予防も期待できます。)

管理栄養士 辻 佐枝子

リハビリだより～心不全を予防しよう!～

心不全は『心臓の動きが悪くなり全身に血液が十分に送れなくなる病気』です。原因は様々で、繰り返しやすいことが特徴です。

心不全予防策には減塩、禁煙、正しい薬の服用などがあげられますが、運動も重要です。一日の活動量が多い人の方が長生きするという研究もあります。運動による血流の上昇は血管機能を改善させ、筋肉は心臓を攻撃するホルモンを減少させます。筋力が向上すれば日常生活を楽に行うことができ、心臓の負担を減らすことができます。高齢の方にはつま先立ちやスクワットなど筋力トレーニングがおすすめです。

ただし、心不全が増悪している時の運動は逆効果です。心不全増悪時は尿量が減り体内に水分をため込んでしまうため、息切れやむくみ、体重増加が生じることが多いです。特にいつも平気なことで息切れがしたり、体重が1週間で2kg以上増加した場合は早めの受診がおすすめです。その他にも動悸、冷感など、いつもと違う症状がでた時には運動は控えましょう。



理学療法士 奥村 比沙子

交通安全教育

8月30日に施設の職員を対象に交通安全教育が行われました。

外部から講師を招き、ドライブレコーダーの映像を使った危険予測などの講義を受けました。

送迎業務を行うデイケアの職員はもとより、送迎委託のドライバーも参加し、安全意識の向上をはかりました。

講義内容を生かして職員一同、安全運転に一層努めて参ります。

事務部 近藤 邦宣

看護・介護 職員募集のお知らせ

ハビリスーツ木では、看護・介護の職員を募集しております。

お身内やお知り合いの方で、お勤めをご希望される方などみえましたら、是非ご紹介ください。

担当：事務部 中村
0566-29-3611



編集後記

今年の夏は酷暑や大型台風の襲来、大規模災害で大変でしたが、「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、会話ができないほどうるさかった蝉の声も、いつの間にか秋の虫の声に変わっていました。自然の移ろいはすごいと実感する今日この頃です。秋も深まりますと次第に肌寒くなってきます。風邪などひかれませんようにお過ごしください。

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

ハビリスーツ木

〒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>