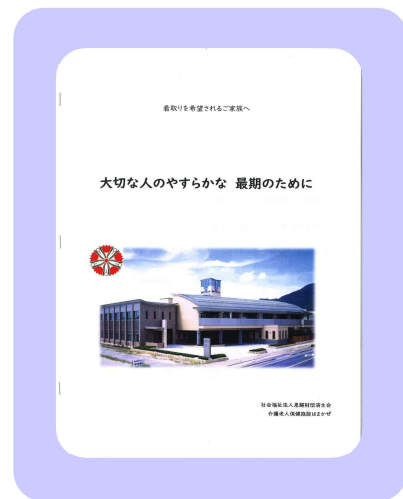


入所・看護師より

施設での看取り介護について

老人保健施設は、在宅での生活がおくれるように介護・看護・リハビリを行なう施設です。しかし、最近では施設での看取りも増え、当施設でも「看取り介護」を行なっています。人生最期の時を、穏やかにそしてその人らしく過ごしていただけるようスタッフ全員で介護を行ないます。また、コロナ禍の面会制限がある中でもご家族と最期の時を過ごしていただけるよう個室での対応もしております。人生最後の時をどこで迎えるのか悩んだ末に施設での看取りを希望されるご家族もあられます。ご家族様の不安を少しでもなくせるようパンフレットもありますので、ご参考にいただけたらと思います。



食事・栄養 免疫力を高める腸活レシピ

毎日の食事に乳酸菌と食物繊維をとり入れましょう!!

きのこの濃厚お味噌汁

(2人分)

しめじ 1/2パック
ごま油 適宜
水 300ml
和風だし 小さじ1/2
みそ 大さじ1.5
とろけるチーズ 10g

(作り方)

①鍋にごま油を入れしめじ(キノコは何でもOK)を炒める。
②①に水と和風だしを入れ沸騰したら火を弱め、味噌を溶かし、チーズとねぎを入れる。



発酵食品を毎日苦勞せずにご利用でき、しっかりと免疫力アップにつながる栄養を逃さない身近な一品が味噌汁です

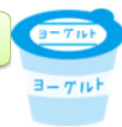
黄な粉ヨーグルト

(1人分)

ヨーグルト 大さじ3
バナナ 1/4本
黄な粉 小さじ1
はちみつ 小さじ1

(作り方)

①バナナは輪切りにし、ヨーグルトにまぜる。
②黄な粉とはちみつをかける
※りんご等、季節のフルーツを加えてもよい
境を良好にします



ヨーグルトに黄な粉やバナナ、甘みをオリゴ糖やハチミツにするとさらに腸内環境を良好にします



はまかせ便利



令和5年新春号

介護老人保健施設はまかせ はまかせ広報委員会 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190



新年のごあいさつ

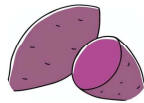
謹んで初春のお慶びを申し上げます。
パンデミックの始まりから早3年が経とうとしております。国内でも部分的には「行動制限のない生活」が謳われてきておりますが、新型コロナウイルス感染症は未だに収まる兆しを見せません。当施設ではこれまでも、地域の感染状況に応じてご家族面会等、柔軟に対応して参りましたが、一方で、重症化リスクの高いご利用者の皆様に対しましては一層の慎重さも求められており、暖かな人と人との触れ合いを大切にしたい想いと感染防御との間で思い迷う日々が続いております。何かとご不便ご心配をおかけすることが多くなってはおりますが、ご利用者様ならびにご家族の皆様の日ごろのご理解ご協力に心から御礼を申し上げます。

今年こそは新型コロナウイルス感染症が鎮静化することを願いつつ、本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

施設長 粟木 悦子



通所



デイケア活動近況報告

屋外活動(畑)で、今年は紫芋を栽培しました。10月初めに芋掘りを行いました。猛暑にもかかわらず上々の出来栄でした。11月中旬に収穫した紫芋を使って調理活動を計画し、蒸しパン作りを利用者様と一緒に行いました。生活支援につながる活動を次年も行っていきたいと思います。



今、話題のオステオカルシン

最近、目にされることは、ありませんか。骨ホルモンで骨が強くなり骨粗鬆症を予防し血糖値を下げる効果もあると。どうしたら、その骨ホルモンを手に入れることができるでしょうか。何とデイケアの運動プログラムに入っている、踵上げ運動です。デイケアでは手すりを持ち、踵を上げて下にストンと落とします。その時の踵から伝わる骨への衝撃でホルモンが広がるそうです。これなら、お家でも椅子に座って踵上げ運動行えますね。さあ一緒に、踵を上げて下ろして健康な身体を維持して過ごしましょう。

新しい職員を紹介します

10月よりデイケアに新しい職員が2名と12月から運転手1名が仲間入りしました。3人より今後について一言!! 前田さん「皆さんと一緒に運動に取り組み、早く仕事を覚えたいです。頑張ります」 玄行さん「皆さんの顔を早く覚えて、頑張ります~!」 築谷さん「頑張ります!!」新しい風が吹き、職員みんなで協力し合い頑張っていきます。今後ともよろしくお願ひします!



介護福祉士
前田美佐子



介護員
玄行正枝



運転手
築谷雄二

入所



敬老会

9月は敬老会を開催しました。今年は、古希・喜寿・米寿・卒寿を迎えられる方が各1名ずつおられ長寿のお祝いをしました。ささやかではありますが色紙をプレゼントし、全員で秋の歌「もみじ」を大合唱しました。その後、紅白饅頭を頂き、皆さん笑顔でお祝いが出来ました。



はまかせ寿司開店

10月は、はまかせの給食担当されている日清医療食品株式会社さんの協力で、握り寿司を利用者の皆さんに食べて頂きました。職人さんが次々と握られるお寿司を目の前に皆さん興味深々。えび・あなごや鯛、はまちなどの新鮮なお魚もあり、普段は食べる量が少ないご利用者も「美味しい」と言いたくさん食べられました。「もう少し食べたい」とおかわりをされるご利用者もおられ久しぶりのお寿司に皆さん、満足され大好評でした。



たこやきまつり

11月は秋のたこやきまつりを行いました。職員と実習生が慣れた手つきでたこやきを焼いて皆さんに食べて頂きました。ソースの香りが食欲をそそり熱々のたこやきを2、3回おかわりされる方もおられました。美味しくそして楽しい時間を過ごすことが出来ました。