

食事・栄養

《フレイル予防と食事》

フレイル予防には、十分なたんぱく質と、多種多様な食品からバランスよく栄養素を摂取することが大切です。「10食品群のチェック表」でチェックしてみましょう。

最近1週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？

10食品群のチェック表

(毎日の食事をチェックして、点数を計算してみましょう。)

食品群	肉類	魚介類	大豆製品	大豆	卵製品	乳製品	牛乳	野菜	緑黄色	海藻類	いも類	果物	油脂
昨日食べましたか？													

ほぼ毎日食べる場合は(1点)
そうでない場合は(0点)



合計点(7点)以上
が望ましい

★不足しているものに注意して、毎日の献立を考えましょう。

永年勤続者表彰

1月に令和5年度 鳥取県済生会支部と本部の功労表彰と勤続表彰がありました。



本部表彰

●**寛水賞** … 渡部佐枝子 (はまかぜ看護師長): 済生会の発展に尽くされた看護職員として受賞

●**勤続表彰** … **[30年]**野田千里(主任看護師) **[20年]**遠藤千晶(主任看護師) **[10年]**高見恵太(介護福祉士)、田中ちえ(介護福祉士)

支部表彰

●**業務激励賞** … 看取り介護推進チーム: 最期を迎える利用者と家族に寄り添った環境づくり、サービスの提供に尽力し受賞

足立由里佳(主任管理栄養士): 出張型家族教室で長年にわたり地域貢献活動に尽力し受賞

●**勤続表彰** … 上記勤続表彰者、**[20年]**松本雪奈(介護福祉士)

これからも良いケアが行えるよう努めていきます。



はまかぜ便り

4月10日発行



令和6年春号

はまかぜホームページ

<https://saiseikai-hamakaze.org/>

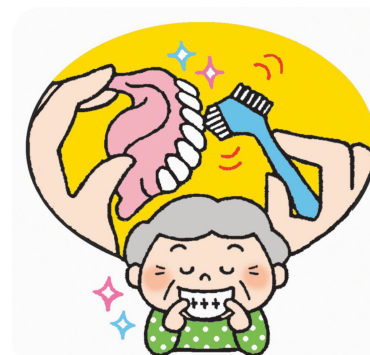
介護老人保健施設はまかぜ はまかぜ広報委員会 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190

介護

口腔ケアって？

口腔ケアと聞くと、少し難しく聞こえますが私たちが普段行っている「ハミガキ」も口腔ケアのひとつです。今回はそんな身近な口腔ケアについてご紹介したいと思います。

清潔を保つのはもちろん、お口の機能低下を防ぐ役割もある大事なケアです。



《口腔ケアのポイント》

まず、正しい道具選びが重要です! 入れ歯には入れ歯用歯ブラシを使うと奥やキメ細やかな隙間まで綺麗にできます。入れ歯に歯みがき粉を使用すると、研磨剤で傷つけてしまうので気を付けましょう。また、口腔内の乾燥を防ぐことで、清潔を保つことができます。唾液を促すお口の体操もおすすめです。軽く頬マッサージすると良いでしょう。

《重曹水うがい》

当施設でも取り入れています。食用の重曹を使うと、虫歯予防や口臭予防に効果的です。

【方法】100mlの水に2～3gの食用重曹を入れ、良く溶かして、口腔内を30秒ほどゆすぎます。



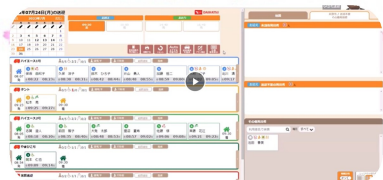
みなさんも綺麗なお口で健康にないましょう♪

通所

送迎システムが変更になりました。

今までは紙ベースの送迎表でしたが、R6年3月よりスマホを使用した送迎表になりました。業務の簡素化、ペーパーレス、連携が今まで以上にスムーズに行える事を目的に導入となりました。

2月末より通常の業務にプラスお試して使用し、3月から本格的に始動しています。まだまだ操作など慣れないことが多々ありますが、早く新しいシステムに慣れ、送迎業務の改善を行っていきます。引き続き、利用者様が安心安全、快適に送迎が出来るようにします。



「屋外歩行での危険箇所について勉強会をしました」 ～転倒リスクを減らした屋外歩行練習を目指して～



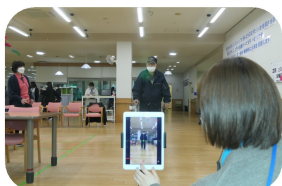
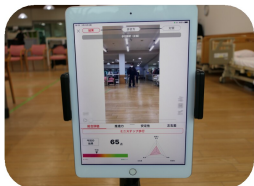
はまかぜでは、外出先でもしっかり歩けるように、屋外歩行練習として施設や隣接するスーパーを回り帰る屋外歩行コースを設け実施しています。利用者さんによっては、なんと約800mも歩行される方もいらっしゃいます！個々の利用者さんの身体機能・生活状況にあわせ、歩行距離等も調整しています。

また、はまかぜデイケアでは勉強会を開き、歩行コースごとの注意するポイントを職員間で共有できる場を設けています。春になると歩く機会が多くなると思うので、転倒に注意しながら運動をしていきましょう！

～歩行分析ソフトを導入しました！～

2月より歩行分析ソフトの導入を行いました！AI解析にて杖や歩行器を使用されている方など様々な状態の方でもご利用者さま一人ひとりの姿勢や歩行能力、バランス能力など細かく分析することができます。ソフトを通して身体能力を数値化したり、姿勢を客観視したりすることで、ご利用者さま自身が身体能力の経時的変化や課題を認識することができるメリットがあります。分析結果からリハビリの効果を実感していただくことでモチベーションの向上に繋がり、より主体的なリハビリを行うことができます！

自分のからだに向き合う機会をつくり、健康のために日々の中で出来ることを見つけたいと思います！



入所



節分&パンバイキング

春が近づく今日、この頃ですが、2月には「節分」の豆まきと、パンバイキングを行いました。「鬼は外～♪」の歌から行事がスタート。鬼に見立てた恐竜に、豆まき風に玉を投げて鬼退治！優しい利用者の皆さんは投げ方が控えめでしたが、無事に退治できました！そして、皆でふっく(福)らしたパンをたくさん食べました！パンは、はまかぜ自家製の可愛らしいサイズのパンで、利用者の方々から大好評。いろんな種類があり、今回は、メロンパン、シナモンロール、蒸しパン、あんパン、クロワッサン…等色々な種類のパンが充実していました。もちろん、嚥下食の方にも楽しんで頂けるよう、パンブディングやババロア等もありましたが、そちらの方も大好評でほぼ完食です！これではまかぜにも福がたくさん舞い込んできそうですね♪



おやつ行事



2月はバレンタインなので、職員からみなさんにチョコのお菓子を用意しました！甘い物を食べたら、しょっぱいものも欲しくなりますよね♪ということで、煎餅もセットで食べていただきました！とても好評で「おなかいっぱい」「変わったお菓子でおいしい」と喜ばれていましたよ。男性利用者さんの目がハートになっていたのをちゃんと私は目撃しています！色々な刺激で毎日を楽しく過ごしましょう☆

