

# 介護



## ICT機器導入

入所では4月からナースコールが新しくなると同時に、眠りスキャンという睡眠モニタリング機器を導入しました。夜間の眠りの状態が分かるので、職員の関わりも眠りの妨げにならないようにでき、眠気を残さず日中をしっかり活動してもらおうと思っています。活用は始まったばかりですが、利用者さんへのケアの質向上につなげていきます!

## はまかせ健康教室のご案内



はまかせでは毎月健康教室を開催しています! 地域の方やご利用者家族など、どなたでもご参加いただけます。毎月テーマを変えて、介護技術や看護、介護予防、栄養管理など暮らしに役立つ様々なお話を各専門職が行なっています。事前予約となりますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。みなさんのご参加お待ちしております♪

(連絡先 TEL 0859-42-3190 担当者:安田)

### 今後の開催日程



◎7月25日(木) 14時~15時半  
「体位変換とポジショニングの基本」  
担当:リハビリ

◎8月22日(木) 14時~15時半  
「口と栄養の“おいしい”関係」  
担当:管理栄養士



# はまかせ便り

7月10日発行



令和6年夏号

はまかせホームページ  
<https://saiseikai-hamakaze.org/>

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

## 食事・栄養

### 脱水の予防と改善の基本

- 食事をきちんととる
- こまめに水分をとる
- 寝る前後、入浴する前後、運動をする前、運動中、運動をした後、飲酒後は必ず水分をとる
- 脱水状態のときは、水分と塩分、糖分を一緒にとる  
(糖分も塩分もとり過ぎに注意)



### 野菜ジュースの冷製そうめん



#### 材料と分量(1人分)

- ・そうめん 2束
- ・野菜ジュース 150ml
- ・さば水煮またはツナ 50g
- ・白だし 小さじ2
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・パプリカ 1/6本

#### 作り方

- ①ズッキーニ、パプリカをさいの目に切り耐熱容器に入れふんわりラップをかけて500w1分加熱。
- ②そうめんをゆで、流水で洗い水気を切る。
- ③そうめんを皿に盛る。
- ④①とツナ缶をその上に盛り付ける。
- ⑤野菜ジュース150ml白だし10mlオリーブオイルを混ぜ合わせ④にかける。

野菜+ツナ缶で栄養バランスもよく、通常のめんつゆよりも減塩のカラダに嬉しいレシピです。暑い夏も栄養バランスよくしっかりと食べて、脱水を予防しましょう。

# 通所



## ～春の訪れを感じながら～

デイケアの花壇や鉢植えも季節の花がきれいに咲いています。運動の合間に季節の花をみて「癒される」と利用者様も喜んでいただいております。また、デイケアの中庭に鳩が2羽訪れ、巣の作成を一生懸命しています。思うように出来ない様で、何度も木を銜ては落ち四苦八苦しています。利用者様も運動しながら、「今日、鳩は来てる?どこまで巣が出来た?」と聞かれ、楽しみにされています。



## 収穫しました!

デイケアでは活動の中で季節の野菜作りをしています。ルッコラ、ラデッシュ、春菊、苺が収穫できました。利用者様にアドバイスをもらいながら、植え、収穫、調理を行っています。この度は美味しい佃煮ができました☆



## 新年度がスタートしました♪

新年度が始まり早2カ月が経ちました。4月より新しい職員も加わりました。デイケアのスローガン【自ら考え、自ら動き「したい」「してみたい」を実現しましょう。楽しみ・役割をもった生活を目指して心と体を元気に】を利用者様と一緒に目指していけるよう職員一同精進してまいります。今年度もはまかぜデイケアをよろしくお祈りいたします。

# 入所



## はまかぜ場所開幕&おやつバイキング

お待たせしました。とうとうこの日がやってきました。尻相撲はまかぜ場所の開幕です! 予定では2番としていましたが、なんと飛び入りもあり3番行いました。今回は、勝つ職員を当てると“おやつバイキングの優先権”がもらえるので利用者さん応援にも力が入ります!それもあって職員はハッスルハッスル♪尻圧で吹き飛ばされる職員の姿に会場は大爆笑。アンコールにも答えて大盛り上がりのはまかぜ場所となりました。その後は皆で「めだかの学校」を合唱。お待ちかねのおやつバイキングでは、優先権を獲得した利用者さんからケーキに水まんじゅう、フルーツにジュース、サンドウィッチ、口休めのスナック菓子と好きな物を選んでもらいました。おかわりも沢山して大満足の行事が出来ました♪



## はまかぜ農園使い

入所の中庭では園芸倶楽部が主となり季節の野菜を栽培しています。先日サニーレタスの収穫を行いました。収穫後は調理をし、卵とベーコン入りのスープにしてみんなで美味しくいただきました。今後のはまかぜ農園で収穫する野菜をお楽しみに!!