

# 入所

## 2025年 新年会 開催

1月9日、外は雪が降り背中が丸くなるような寒さでしたが、はまかせでは新年会を行いました。年末から建てていた「はまかせ神社」は参拝者が少なかったですが…、職員扮する神主による祈祷で今年一年の健康を祈りました。その後にはおみくじや職員から正月飾りのお年玉をもらい、喜ばれていました。甘酒をのみながら獅子舞に噛んでもらい盛りだくさんの新年会となりました。「今年一年皆様が病気せず健康に過ごせますように。」



### 鬼は外！！

2月13日、季節の行事を合わせ「節分/バレンタイン」を行いました！職員扮する鬼に投げるのはハート型の玉です。健康を願いながらおもしろい投げ方、愛を込めてやさしく投げ方色々ありましたが「無病息災」厄払いができたのではないのでしょうか！後半は「パンバイキング」です。色々な種類のパンから好きなものを選び「おいしい」と笑顔。お腹いっぱい食べられる姿が見られ大満足の行事となりました♪

### 春爛漫行楽ランチバイキング

3月19日に春の行楽ランチバイキングを開催しました。皆さんに行楽ランチのメインの唐揚げ、ハンバーグ、かき揚げ、焼鮭、厚焼き卵焼き、カキフライの中から2品選んでもらいました。お品書きを見ながら、「これとこれ」と即決される方もいたら「どれにしようかな。迷う…」となかなか決まらない方もいました。「自分でおかずを選んで食べられるとは思わなかったわ。美味しい」と言い、皆さん舌鼓を打ち笑顔が溢れる姿がみられました。お腹がいっぱい、幸せいっぱいのランチバイキングになりました。



# はまかせ便り

4月10日発行



令和7年春号

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

### 春の栄養のはなし～花粉症対策とデトックス効果～



#### ●納豆やヨーグルトが花粉症対策に？

「腸内環境の改善がアレルギー症状の軽減に寄与する」という研究が複数あります。特に乳酸菌(Lact obacillus)や納豆菌がアレルギー反応を抑制する可能性が指摘されています。

参考:花粉症と腸内細菌に関する研究(日本アレルギー学会)

#### ●春野菜の苦み成分とデトックス効果

春野菜に含まれる苦み成分(イソチオシアネートなど)は、肝臓の解毒酵素を活性化させる作用があると報告されています。

参考:機能性成分に関する研究(農研機構・食品総合研究所)

春の身体に優しいレシピを紹介します。

### 春キャベツと納豆のふんわりお焼き



春キャベツの甘みと納豆の栄養を活かした、簡単で消化にも優しいお焼きレシピ！

#### 材料(2人分)

- ・春キャベツ ……………3枚(100g)
- ・納豆(たれを含む) … 1/パック
- ・卵 …………… 1個
- ・小麦粉(または片栗粉) …大さじ2
- ・だし汁(または水) ……大さじ2
- ・ごま油 ……………小さじ1
- ・(お好みで)青のり or かつお節

#### 作り方

- ①キャベツを千切りにする(食べやすい大きさに)。
- ②ボウルに納豆、卵、小麦粉、だし汁を入れてよく混ぜる。
- ③②にキャベツを加え、さらに混ぜる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③の生地をスプーンで丸く落とし、中火で焼く。
- ⑤片面3分ずつ焼いて、こんがりしたら完成!
- ⑥仕上げに青のりやかつお節をふると、風味UP

# 通所

## 送迎時の介助方法について勉強会を行いました

はまかぜデイケアでは利用者様の送迎を行なっています。送迎車の移乗を安全に行うために、送迎時の介助方法と注意するポイントを、改めて学び再度確認しました。利用者様に安心して乗車して頂けるようにスタッフ一同心掛けてまいります。



## 利用者様と調理活動♪♪

はまかぜではリハビリの一環で利用者様と様々な活動をしています。今月、じゃがいもの収穫を行なったので、そのじゃがいもを使って調理活動を行いました。今回はじゃがいもを使っていももちを作ってみました。皮をむく、茹でる、潰してこねる等、調理を通して様々な手先の訓練になります。上手に焼きあがったいもちは、利用者様の皆さんで美味しく食べてもらいました。



## 車椅子介助方法の勉強会を行いました

はまかぜでは定期的に勉強会を開いており、2月は車椅子介助についてスタッフで勉強しました。車椅子介助は特に段差昇降介助が難しく、介助にはコツが必要です。力任せで行うと乗っている方の恐怖感を高めてしまうこともあります。介助をする側とされる側に分かれて練習することで、介助を受ける側を経験したスタッフはどういう場面で不安を感じるのかを知り、どういう介助方法が利用者様の安心に繋がるのか話し合いながら勉強を進め



ました。今回学んだことを今後のケアに活かしていただけるように日々精進していきたいと考えます。

# 通所リハビリテーションはまかぜのご紹介

要介護・要支援の方を対象に、医師・作業療法士・理学療法士・看護師・介護福祉士・栄養士が協力して、具体的な目標のもとリハビリテーションを提供します。



## 個別プログラム表

個別プログラム表を作成し、プログラムに沿って運動を行います。



## 屋内・屋外歩行練習

施設の内外と複数コースを用意しています。外では凹凸に注意しながら歩行能力向上を目指します。

## 栄養状態&口腔機能の管理

口腔・嚥下運動や歯みがき指導、必要に応じて栄養指導を行い栄養状態・口腔機能向上を行っています。



## マシントレーニング

5種類のリハビリマシンと背もたれ付きバイクを2台保有。筋力増強及び基礎体力向上を目的に行います。



## 日常生活動作練習

畳上動作、洗濯物動作、お風呂またぎ動作など生活に直結した練習を行います。必要に応じて、リハビリスタッフより福祉用具の提案も行います。

## チューブトレーニング

チューブを使用し腕や肩、下半身のトレーニングを行います。リハビリスタッフの指導のもと負荷の調整も行います。

