

健康豆知識

～栄養について part2～

賢く減塩し高血圧を予防しましょう

皆さんは「健康診断や病院などで血圧が高めなので塩分の摂りすぎに気を付けてください。」と言われたことはありますか？脳卒中や心筋梗塞などの重い病の原因のひとつとされている高血圧ですが、軽度の場合は自覚症状がほとんどないために深刻にとらえず、食事の改善に取り組もうとしても行動に移せない方がほとんどです。

また、減塩食は慣れるのに1カ月、戻るのに3日とも言われるように人間の味覚を変えるのにはとても時間がかかります。

高血圧を予防し脳卒中や心筋梗塞になるリスクを減らすためには1日の塩分摂取量を7～8gにすることが望ましいとされていますが、極端な減塩は食欲の低下を招き低栄養に繋がる危険性も高くなってしまいます。自分に合った無理のない減塩法をみつけて味覚を徐々に薄味に慣れさせていくことが減塩食を継続させる秘訣です。

減塩のポイント

味噌汁は具たくさんに。

味噌汁に含まれる塩分は約1.2gとされています。食事には必ず汁物が必要という方は具材をたっぷり入れて汁量を減らしたり、出し汁の旨味を生かした塩分の少ない清まし汁などを代わりに取り入れましょう。



麺類のスープは必ず残しましょう。

うどんやラーメンなどはスープだけでなく麺自体にも塩分が含まれています。塩分の摂りすぎを避けるためにもスープは残すようにしましょう。



香辛料、香味野菜、酸味や旨味を料理に活用。

ただ単に塩分を減らしただけの料理はおいしくありません。和え物にすりごま、炒め物にはんにくやごま油、焼き魚は塩を控えてレモンをかける。お浸しや冷奴にかけるといったように薄味でも料理をおいしくする調理法はたくさんあります。



塩分の重ね摂りに注意。

カレーライスや練り商品、スナック菓子など塩分の多い食べ物は汁物や漬物以外にもたくさんあります。カレーライスにソースをかけたり、かまぼこに醤油をつけるなど知らず知らずのうちに塩分の重ね摂りをしてしまっていることがあります。減塩食を始める前に普段の食生活を振り返ってみましょう。



野菜や生果物を積極的に摂りましょう。

野菜や生の果物に含まれるカリウムは摂りすぎでしまった塩分を体の外へ出す働きを助けてくれます。



編集後記

今号までは施設紹介や行事などが記事の中心でしたが、今後は施設内の様子だけでなく、地域の方との交流や行事なども計画し、その様子もお伝え出来ればと考えております。

入所のご相談等ございましたら、お気軽にお問合せください。

特別養護老人ホーム 楽聚

〒379-0223 群馬県安中市松井田町二軒在家776番地1

TEL 027-387-0910 FAX 027-387-0808 E-mail: rakuju@zb.wakwak.com

第3号



ほほえみ

～らくじゅだより～

発行日 令和元年9月30日
発行 特別養護老人ホーム「楽聚」
特別養護老人ホーム「楽聚」ユニット型
デイサービスセンター「楽聚」



納涼祭

本年4月1日付で、施設長に就任いたしました神宮潔と申します。

8月24日に開催いたしました第7回楽聚納涼祭では、市長様、市議会議長様をはじめ、大勢の方々にご参加いただき、たいへんありがとうございました。心配されていた天候も崩れることなく、納涼祭の目的である「利用者様をはじめ、ご家族、地域の方々との交流を通して楽しんでいただく」ことが少しでもできたものと思っております。

当施設の基本方針に掲げる「信頼」、「安心」、「やさしさ」をモットーに職員一同、利用者様を敬い、一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、質の高い介護を提供するとともに、社会福祉法人として、地域に根ざした施設づくりに努めることで、楽聚ブランドを高めてまいりたいと考えております。今後におきましても、ご家族様、地域の皆様、ボランティアの方々にお世話いただきながら、微力ではありますが努力してまいります。

施設長 神宮 潔

職場紹介

～デイサービス～



デイサービスセンター楽聚は定員 30 名、要支援・要介護のご利用者様が通所されております。

来所後はまず、血圧・体温の測定を行い体調を伺いながらコミュニケーションを通し健康管理に努めさせていただいております。

午前には入浴があり、順番にお声掛けさせていただき、順番がくる間、ぬり絵をしたり、お話をしたり、新聞等を読んだりして過ごしながらお待ちいただいております。デイサービスでは 2 種類の浴槽をご用意しています。大きな浴槽の一般浴では、足を伸ばしゆったりとおくつろぎいただけます。もう一つの浴槽では、車椅子の方も安全に入浴出来る様それぞれに合った浴槽をご提供しています。

デイサービス1日の過ごし方	
来所	健康チェック
9:30	ラジオ体操
	入浴
	ぬり絵等
	おやつ
11:30	口腔体操
11:45	昼食
	口腔ケア
	安静時間
13:45	起床、水分補給
14:10	リハビリ体操
14:20	散歩
14:35	オリジナル体操
14:50	レクリエーション
15:00	おやつ
15:20	トイレ
15:30	カラオケ
15:55	お帰り体操
16:00	帰りの会



↓大浴場（一般浴）



ご利用者様に元気に過ごしていただける様、体操に力を入れ利用中には数種類の体操を提供しています。

まず 1 つ目はテレビ体操です。

カラオケ機器に入っている体操を見ながら曲に合わせて体を動かします。リズムに合わせて皆様とても上手に体操をされています。

2 つ目は昼食前の口腔体操です。

職員の掛け声に合わせて全員で口の体操と発声練習を行い、唾液の分泌を促し、誤嚥防止に努めております。

3 つ目は午後に行うリハビリ体操です。

体操の CD に合わせて全身を動かす運動をリズムよく職員と共にいたします。

今ではどの体操もご利用者様の方が上手にできています。

また近隣の保育園児やボランティア様による歌や踊り、毎月行われるお誕生日会、手作りおやつ、季節の制作、秋の大運動会、敬老会等ご利用者様に楽しく過ごしていただけるよう、スタッフ一同行事を企画しております。



⇔ ↓ 体操の様子



事務長 小板橋典義

ご利用者のその人らしい暮らしが送れるよう、また地域に根ざした施設づくりを進めてまいりたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



管理栄養士 中島育美

産休中の栄養士さんの代理として1月からこちらで働かせていただいております。短い間ではありますが、利用者様においしいと言ってもらえるような献立作りをしていきたいです。



介護士 八幡美咲紀

元気で明るく、皆さまと生活出来るよう、がんばりますのでよろしくお願いいたします。

2019年度



新入職員紹介



介護士 赤尾亜也

ご利用者様が快適に過ごせる空間を作るよう日々笑顔で精一杯努めてまいります。よろしくお願いいたします。



看護師 福澤郁子

利用者様が元気で楽しく過ごせるよう、サポートできたらと思います。よろしくお願いいたします。



看護師 吉越和江

利用者様が元気で在宅生活を送れるよう、助けになればと思います。利用者に間違えられないよう頑張ります。

多床室は5月にお散歩レク、7月にセタレクを行いました。
お散歩レクは、施設内に咲いている花壇のお花や、施設からの見える若葉に映える妙義山を眺めるという簡単なものでしたが、利用者様は「綺麗だね！」と大変喜ばれていました。
セタレクでは利用者様に短冊に願い事を書いていただき、職員で笹に飾り付けさせていただきました。
カラオケ大会なども行い、職員共々行事を楽しみました。



お散歩レク♪



多床室

セタ&
カラオケ大会

ユニット

ハートofシンシア♪コンサート



6月23日、ユニット優ホールにて「ハートofシンシア♪コンサート」が行われました。

高崎市在住の笠原さん(ギター)、飯島さん(歌)の男女デュオグループで、楽しい歌とトークを披露していただきました。

コンサートは自身の作詞、作曲された「涙の国道17号」を、松井田にちなんで「涙の18号線」に歌詞を替え、横川から軽井沢、そして長野県へと続く物語の歌にして披露してくれました。そして昭和歌謡も忘れていません！「ブルーライトヨコハマ」「北国の春」「明日があるさ」等、お馴染みの歌で入居者の皆さんも一緒に歌う等楽しく賑やかに行われたコンサートでした。

普段は余りお話をされない方も身体を動かしたり手拍子をしたりして元気な表情も見ることが出来ました！ また色々なコンサートを企画していきたいと思います。



施設内研修 かいせん ～疥癬について～



6月7日、20日と二日に分けて疥癬（かいせん）について、ほぼ全職員が研修を受講しました。疥癬（かいせん）とは、ヒゼンダニというダニが皮膚の中に住みつくことで起こる皮膚感染症です。症状は、夜間に強い痒みとさまざまな皮疹がみられます。特別養護老人ホームの78.5%で集団感染を経験しているそうです。（厚生労働省研究班報告）

松井田病院から講師として田口先生をお招きして、先生ご自身が作成した資料を使用して講習をしていただきました。

研修の内容は、疥癬（かいせん）とは？疥癬（かいせん）の原因となるヒゼンダニの特性と感染経路とは？又、弱点と感染予防対策、そして感染した場合の対応等でした。今回の研修で学んだことを仕事、そして日々の生活に取り入れて感染予防に努めていくことが重要です！

⇐ ↓ 6月7日の研修会の様子



★園児さんが来てくれました★

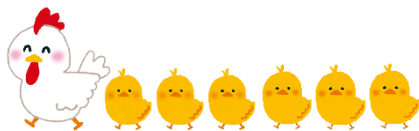
令和元年6月11日（火）に施設の近くにある西横野保育園の園児の皆さんが、楽聚の利用者様に会いに来てくれました！

今回は、童謡「かたつむり」に合わせた指体操を、元気な歌声で披露してくださいました。園児さんと話をしたり、握手をしたり、利用者様も目尻を下げて嬉しそうにしていました。また、頂いた季節の絵が描かれた手作りのコースターを大切に握っていらっしやいました。



にぎやかで明るい園児さんと交流できることを毎月楽しみにされています。

来月もぜひ会いに来てくださいね！



手作りコースターにはメッセージも！

