

菜の花だより

平成28年 7月号
第65号
編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

医療法人豊田会
介護老人保健施設 **ハビリス 一ツ木**

TEL <0566> 29-3611
FAX <0566> 29-3621
E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp
<http://www.toyota-kai.or.jp>

早いもので今年も半分近くが終わろうとしています。

この原稿は5月末に書いていますが、薫風そよぐ新緑の季節はあっという間に過ぎ去り、日差しは真夏を思わせる強さです。年々、日本の四季のもっとも過ごしやすい春、秋の期間が短くなり、寒暖差の激しい気候になりつつあるように思います。これも地球温暖化の影響なのでしょう。梅雨の時期に入り、豪雨による災害が心配され、特に4月の熊本地震による被災地にはこれ以上の被害がないことを祈るばかりです。

気候変動、地殻変動などの自然現象に加え、イスラム過激派によるテロ事件がますます世界中にはびこり、今年3月にはベルギーでも大きなテロ事件が発生しました。またお隣北朝鮮によるミサイル発射実験が繰り返し行われ、全く心が安まる間がありません。

5月末には伊勢志摩サミットが無事に終わり、オバマ大統領はその後広島を訪問され、平和公園で核兵器のない社会を目指そうとのメッセージを発信されました。しかし同時に核の発射ボタンも初めて広島に持ち込まれたようです。理想と現実、本音と建前の落差。移動のために大統領専用ヘリコプターから専用車両まで持ち込むアメリカという国の大仰さを滑稽に想いつつも、テレビ画面からみるオバマ大統領は被爆者との対話場面ではすごく実直で優しいであろう人柄がにじみ出ているように感じました。

伊勢志摩首脳宣言でも議論となった「世界経済の先行き」への危機感があるということで消費増税再延期することになり、われわれは将来どんな災禍を被ることとなるのでしょうか。

既に医療・介護の分野においては、患者・利用者負担の増加、診療報酬のマイナス改定など厳しさを増しています。超高齢社会における将来の医療・介護が健全に設計されることを望みます。今後とも、職員一同いっそう利用者の皆さまに満足していただける看護・介護を提供し、いつまでもハビリス一ツ木が存続できるよう奮闘して参りますので宜しくお願い申し上げます。



施設長

深谷直樹

春はお花見や遠足など外出のレクリエーションも行われました。

1-2F

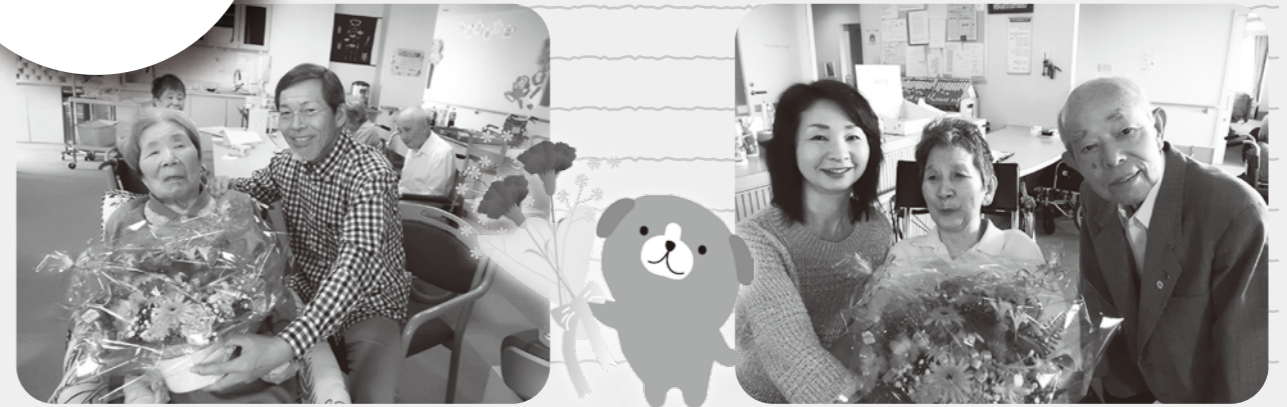
お花見



4月上旬にハビリス横のあさぶ公園へ利用者さまと一緒に花見へ行きました。桜は満開とまではいかなかったですが、天気も良く、利用者さまも目を輝かせながら「わぁ～きれい。やっぱり桜はいいね。」と言われていました。桜を背景に写真撮影をしましたが、どの写真も桜に負けないくらい利用者さまの笑顔が満開でした。気分転換にもなり、素敵な花見となりました。

1棟2階 田上 郁美

1-4F 母の日



5月7日に母の日会を行い、たくさんの利用者さまとご家族の方が参加されました。男性利用者さまが中心となって作ったケーキとジュースを飲みながら、女性利用者さまのご家族の方に書いてもらった手紙をご家族に読んでいただいたり、職員が代読して感謝の気持ちを伝えると、「ありがとう」と涙を流している利用者さまもみえました。カーネーションを見て「きれいだね～」と談笑する女性利用者さまと、ケーキを食べて「うまいな～」と笑顔で話される男性利用者さま。そんな利用者の皆さまの笑顔を見て職員も笑顔になり、多くの笑顔と感謝であふれた母の日会になりました。

1棟4階 原田 貴恵

1-3F

ベランダ菜園



ただいま、ベランダをリニューアルしています。その先駆けとしてトマトの苗とひまわりを植えました。トマトは7月頃収穫予定です。みんなでおいしく食べられる日を楽しみに毎日利用者さまと水やりを行っています。ひまわりも見頃になりましたら是非見に来て下さい。

1棟3階 浅岡 美帆

2-2F デンパークへ遠足



5月11日、18日、25日に、春の遠足でデンパークへ行ってきました。3日間とも天候に恵まれ、綺麗に手入れされたお花や、ブタやヒツジをかたどった花の展示を見たり、園



内を一周するバスに乗ったり、笑顔満開で楽しまれていました。園内を散策し、お弁当と一緒に食べたりとご家族と一緒に楽しいひとときを過ごすことができました。施設へ戻ってから「楽しかった!」「お花がすごく綺麗だったねえ」と嬉しそうに話に花を咲かせていていました。皆さまに喜んでいただき、とても良い遠足になりました。

2棟2階 杉本 由梨

デイケア



春の宴会



4月5日に1棟2棟合同で「春の宴会」を行いました。

約80名と多くの方が参加され、ノンアルコールビールや桜茶などで乾杯し、とても盛り上がりました！！

利用者さまがお花紙や画用紙を使って手作りした桜を、テーブルや壁に飾り付け、桜にちなんだクイズや、歌を皆で歌うなどして春を感じながら良い時間となりました。ご参加いただき、ありがとうございました。
デイケア 眞野 美咲

管理栄養士の健康レシピ ゴーヤーのサラダ



| <材料>1人前 | |
|------------|------|
| ゴーヤー | 1/8本 |
| たまねぎ | 1/6個 |
| スイートコーン | 10粒 |
| トマト | 適量 |
| ツナ | 20g |
| お好みのドレッシング | 適量 |

<作り方>

- ① ゴーヤーは輪切りにして綿を取り、水にさらす。(30分くらい)
- ② その後、①を塩もみをして、沸騰したお湯でさっとゆがく。
- ③ ゆがいたゴーヤーは水気をしっかりしぼる。
- ④ たまねぎは薄くスライスし、水にさらす。
- ⑤ ゴーヤー、たまねぎ、コーン、ツナを混ぜ、器に盛る。
- ⑥ トマトを添え、お好みのドレッシングをかけて、出来上がり。

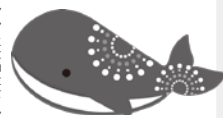
<メモ>

ゴーヤーの苦手な場合は①②③の下処理をしてください。お好みのドレッシングをマヨネーズやゴマドレッシングにされることで、ツナの味とクリーミーさでゴーヤーの苦みをあまり感じることなく召し上がっていただけたらと思います。生タマネギが苦手な場合は大根スライスに変えてみてください。

ゴーヤーは
とっても優秀な
食材です!!

ビタミン C の含有量が非常に多く、加熱処理をしても消失しないのが特徴。また苦味成分であるククルビタシンという成分には抗酸化作用があると言われています。糖質をエネルギーに変換するためには不可欠なビタミン B1 や糖質、脂質の吸収を穏やかにする食物繊維も多く含まれています。

健康だより



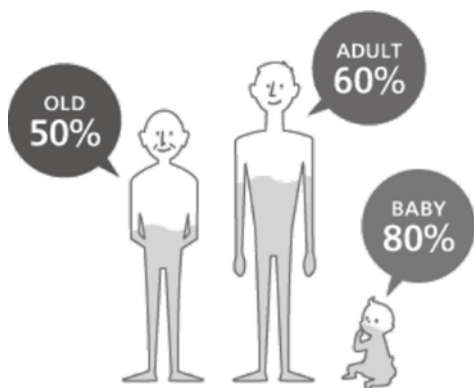
2016年7月発行

熱中症について

これからの季節、ニュースなどでよく耳にすることが多くなる熱中症。熱中症は炎天下だけでなく、湿気が多い時期、曇りの日、夜間、屋内でも起こる可能性があります。

特に熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です。暑い時期になれば、いつでも起こる危険があると思って日頃から注意をしていきましょう。

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか？



1 体内の水分不足

身体の中の水分量が若者と比べると減少しており脱水状態に陥りやすくなっています。

2 暑さに対する調節機能の低下

高齢者は、体温調節機能が低下しており体に熱がこもりやすくなっています。

3 暑さを感じにくい

喉の渇きを感じにくくなるなど体の出すSOSに気づきにくい。

4 我慢する

「多少は、がまん」とついつい無理をしがち。



どうすれば熱中症を予防できるか？

1. こまめな水分補給

一日1ℓを目安にし、汗をかいたときはスポーツドリンクが効果的です。

2. 部屋の温度を測る

体感に頼らず部屋の目立つところに温度計を置き、目で確認しましょう。

3. エアコンをうまく活用し、暑さを和らげる

4. 部屋の風通しをよくする

窓を開けたり扇風機や送風機を活用し、部屋の空気を動かすことが重要です。

5. 涼しい服装ですごす

6. 外出時は、帽子や日傘を活用しなるべく木陰を歩く

7. 就寝中も水分は失われます

夜中のトイレが面倒でも水分を取っておきましょう。枕元に飲料を置いて夜中に水分補給できるようにしましょう。

職場紹介

ハビリスの各職場をシリーズで紹介します。



1棟2階



1棟2階の利用者さまは46名で、職員は20名です。渡り廊下は吹き抜けとなっており、外の景色の眺めが良く利用者さまは渡り廊下から景色を眺めたり、談話室でテレビをみたりして毎日穏やかに過ごされています。

フロアレクリエーションのなかで評判が良いのはカラオケです。職員が声を掛け、できるだけ多くの利用者さまが参加できるように心がけています。時々職員も歌い、場の雰囲気を盛り上げています。また生け花も人気があり、女性利用者さまが多く参加されています。渡り廊下の一角に作品を飾った後も、毎日の日課として水やりをしてくださり、季節の花を觀賞して癒されています。最近行った母の日会では女性の方1人1人に家族の方からメッセージカードを書いていただき、お花と一緒にプレゼントしました。「ありがとう。嬉しいわ。」「もっと長生きしないとね。」と笑顔で話されていました。とても素敵な時間を過ごしていただけたと思います。

また新たに利用者さまの誕生月に、喫茶店・買い物・ドライブなどに行く外出レクリエーションも企画しています。今後も利用者さまに喜んでいただけるようなレクリエーションを考えていきたいと思ひます。

1棟2階 塩澤 加織

夏祭りのご案内

～今年も開催！ハビリス夏祭り～

日時 8月6日(土) 時間 15:00～17:00

場所 ハビリスーツ木 1階フロア

たくさんのご参加お待ちしております。

当日ボランティアの募集

利用者さま付き添い介助、模擬店担当のボランティアを募集しております。ご協力よろしくお願ひします。担当：平松



編集後記



夏になると毎年のように熱中症がテレビや新聞などで取り上げられています。皆さんも室温の管理と水分補給など、熱中症にならないように十分に気をつけて下さい。私たち職員も暑さに負けないように体調管理を怠らず頑張っています。 広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリスーツ木

HABILIS

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

<http://www.toyota-kai.or.jp>