

菜の花だより

平成31年1月号

第75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>

Younger than yesterday (昨日よりも若く)

あけましておめでとうございます。

今年は天皇陛下が譲位され皇太子殿下があたらしく天皇陛下に即位される節目の年です。新元号はどのようなのでしょうか。昭和生まれの身としては昭和も遠くなりなけり。社会も激変し、平成30年には日本は全ての都道府県で人口の21%以上が65歳以上という超高齢社会。5人に1人以上が65歳以上の世界でまれな人口構成、社会構造の大変革が迫っています。スポーツ界ではメジャーリーグベースボールに活躍の場を移した大谷翔平選手。開幕前の周りの雑音をもとめせず見事な二刀流でベーブ・ルース二世とまでの評価を勝ちとりました。今年の更なる活躍を期待します（ドラゴンズ根尾昂選手もガンバレ！）。フィギュアスケート女子の紀平梨花選手は16歳でシニアデビュー。

初戦で優勝を飾り、あっという間にグランプリファイナルまで頂点に上り詰めました。サッカー日本代表のNMD（中島、南野、堂安）+大迫のカルテットは評価するには時期尚早でしょうが、そのプレーの躍動感、ジーコ、ソクラテス、ファルカン、トニーニョ・セレーゾら往年のブラジル代表“黄金のカルテット”を思いうかべてしまいます（やや持ち上げすぎですが）。明らかな世代交代、変化の波を感じます。

ノーベル賞は腫瘍免疫機序解明によるがん治療薬の開発で本庶佑先生が医学生理学賞を受賞。がん治療も新たな治療手段を手に入れました。様々な分野で変革、ニューウェーブが巻き起こりつつあります。認知症にも革新的な治療手段が生まれることを望みます。保険業界は最近、介護予防保険なる商品売り出しました。テレビコマーシャルを目にした方も多いでしょう。膝の痛み、健康食品の宣伝を見ない日はありません。高齢者ターゲット商売花盛り。結局のところ、私たちの体は日々新たに細胞更新されて分子レベルでは皆日々新品、younger than yesterday (昨日よりも若く)、ever green (いつまでも若く)、みんな大変化を生きているのです。

今年は猪年（豚コレラ騒動で猪もトンだ迷惑ですが）みなさん猪突猛進ではなくゆったりした気持ちで健康に留意して日々健やかに過ごしましょう。



施設長

深谷直樹

10月6日 秋祭りが盛大に開催されました。

たくさんの方にご参加いただき ハビリス職員一同御礼申し上げます！



お化粧をして秋祭りへ
行きました♪

ゲームコーナーでは、
景品ゲットのため皆さん
真剣な表情で挑んでいました。



お化粧をして出店を回り、
あんみつや綿菓子
を味わいましたね。



1ヶ月程練習してきた
詩吟を、秋祭りの舞台で
ご立派に披露されました。



今年は写真を撮るスペースが
多くて楽しかったね♪
職員と一緒にピース！



家族と一緒に。
いつものハビリスと違う
雰囲気。楽しかった～！



おっ！今日はいつもより
上手くいつてる。
景品は何かな？



ご家族と一緒に写真撮影を
楽しんでいただきました。

大好きな歌を
家族と一緒に♪



お気に入りの帽子を
被って参加したよ★
みんなて飲むジュースは
特別においしいね(^)



大好きなお孫さんと
ハイ、チーズ(*^^)v
美味しいもの
たくさん食べたよ！



焼きそばおいしいよ！
君も食べるかい？



王子様が会いに
来てくれて
気分ルンルン♪



素敵な紅葉で
ハイ、チーズ！

今年は総勢61名のボランティアの皆さまにご協力いただきありがとうございました！

敬老会

9月13日に2棟デイケアと2棟2階の合同で敬老会を行いました。ちびっこランドかりがね園の子どもたちがハビリスまで来て、歌やダンスを見せてくれました。子どもたちの歌やダンスが微笑ましく、嬉しそ



うに皆さま手をたたいて喜ばれていました。子どもたちとのプレゼント交換では、握手したり、話しかけてコミュニケーションをとったりして、賑やかで楽しい敬老会となりました。

デイケア 平木 志穂

ハビリスごはん

選択食の巻



うな丼



ラーメン



三色丼

ハビリスでは昼食のみ、通常の定食とは別に、2種類の食事から食べたい食事を選ぶ“選択食”を取り入れています。

選択食では、丼や麺類、カレーライス、炒飯などを選ぶことができ、1週間ごとに選択できる食事が変わります。

人気のある選択食は短い間隔で提供したり、時には季節限定の選択食、新メニューの選択食も提供させていただいています。

利用者さまのご感想

「今まで出てきたのはみんな美味しくてありがたいよ」

「家で出ない料理が出てくるから楽しみ」

「あっさりした味のものがでるといいな」

~~~~~  
ありがたいお言葉ありがとうございます。

今後も新メニューを開発していきますので、ご要望がありましたら管理栄養士に気軽に声をかけてください。

管理栄養士 中野 将汰

# 健康だより



2019年1月発行

## ヒートショックについて

寒い時期によく報道されている「ヒートショック」。入浴中、特に高齢者に多く発生しています。今回はこの「ヒートショック」について少しお話をします。

### ■「ヒートショック」ってどういうこと？

例えば、暖房の効いた部屋から寒い脱衣室、浴室、トイレなど温度差の大きいところへ移動すると、血圧が一気に上昇します。熱いお湯に入るとさらに上がりますが、体が暖まると血管が広がり血圧が下がりはじめます。この急激な温度差によって、血圧が変動するため身体に大きく負担がかかって脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こす可能性があります。この激しい血圧の変動が心臓や血管に負担をかけヒートショックが起こってしまうのです。

### ■「ヒートショック」が 起こりやすいのは？

- ① 65 歳以上の高齢者
  - ② 高血圧・糖尿病の持病がある方
  - ③ 肥満・メタボリック症候群の方
  - ④ アルコールを飲んだ後に入浴する方
  - ⑤ あついお風呂が好きな方
- と、言われています。では、どうしたら防ぐことができるのでしょうか…



### ■「ヒートショック」を防ぐには？

- ・入浴前に脱衣室の温度を上げておく。
- ・入浴前に浴槽のフタも開けておく。
- ・お風呂の温度設定は 40 ～ 41 度。
- ・湯船に、首や肩までつかないようにする。
- ・食事前・夕食前に入浴する。
- ・一番風呂は特に注意し、可能な限り 2 番目以降で入浴する。

少しの工夫で防ぐことができます。これからますます寒くなるので気を付けてください。

2 棟 2 階 檜垣 智香

## 管理栄養士の健康レシピ

### ごろごろ野菜のキッシュ風

さつまいもの皮にはポリフェノールが含まれ、動脈硬化の予防も期待できます。是非皮ごとキッシュに入れてみてください。



#### 材料1個分(4人分)

|        |      |
|--------|------|
| ブロッコリー | 100g |
| にんじん   | 50g  |
| さつまいも  | 50g  |
| ベーコン   | 60g  |
| 卵      | 3個   |
| ★牛乳    | 60ml |
| 小麦粉    | 大さじ3 |
| チーズ    | 60g  |
| 油      | 3g   |
| ケチャップ  | 適量   |
| マヨネーズ  | 適量   |
| 塩、こしょう | 適量   |

#### 1人前

|        |         |
|--------|---------|
| エネルギー量 | 250kcal |
| たんぱく質  | 13g     |
| 炭水化物   | 12.5g   |
| 食物繊維   | 1.8g    |

1. ★を混ぜ合わせる(小麦粉はふるいにかけて入れるとダマになりにくいです)。
2. ブロッコリー、にんじん、さつまいも、ベーコンを食べやすい大きさに切る。  
(さつまいも、にんじんは小さめに切ると火が通りやすくなります)。
3. 切った野菜をフライパンで炒める。
4. 混ぜ合わせた★を3のフライパンの中に流し入れ、上にチーズをのせて、蓋をして5分ほど中火で蒸す。
5. カットして盛りつければ完成。お好みでケチャップ、マヨネーズ、塩、こしょうでお召し上がりください。

管理栄養士 中野将汰

## 秋の防災訓練

11月29日に秋の防災訓練が行われました。

今回は1棟4階での深夜の火災想定で、消火と避難誘導の訓練でした。

その後水消火器訓練、消火栓放水体験、衛星電話通信訓練を行い、有事に備えた訓練ができました。

冬は大変空気が乾燥して火災が起きやすい環境です。

皆さまのご家庭においても十分にお気をつけください。



## 新しい介護浴槽の導入

昨年の11月に介護浴槽アダージオが納入されました。3月に続いて2台目になります。



改善点は大きく4つ。

- ①つま先まで伸ばせる
- ②肩までしっかりつかれる
- ③水圧ジェット噴流がある
- ④水位調整による安全機能の充実

今後も快適な入浴サービスが提供できるよう努めてまいります。

事務部 近藤

## 編集後記

あけましておめでとうございます。今年の冬は暖冬という予報が出ていましたが、それでも冬の寒さは厳しいものがあります。皆さまも体調には十分にお気をつけください。

私たち職員一同、新年を迎えて新たな気持ちで頑張りたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。

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