

みその便り

ほのぼの



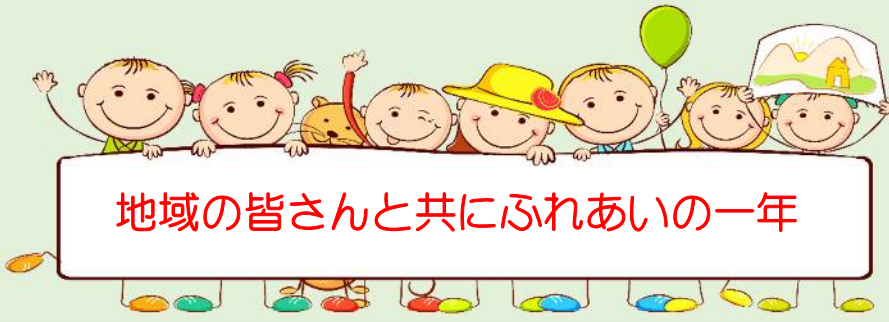
2015~2016

ちょっと足をのばして…



- 1 表紙
- 2 地域の皆さんと共にふれあいの1年
- 3 利用者作品紹介
みそのの食事あれこれ シリーズ3
- 4 「デイサービス」ってどんなところ!?
- 5 ヘルパーさん 毎日の食事で減塩一工夫!
- 6 認知症シリーズ・日本財団福祉車両寄贈
- 7 マイナンバー取り扱いに注意!
- 8 むくみのメカニズム





御園寮では地域の皆さんとのふれあいを大切にしています。一年間の主な様子を紹介します。



4月 開設記念



6月 元浄寺訪問



6月 浄福寺交流会



7月 高美ヶ丘中3年生篠笛発表会



8月 追弔法要



8月 御園寮夏祭り



10月 七社神社神輿来所



10月・1月 高屋東小3年生交流会



11月 高屋東保育所交流会



11月 高美ヶ丘小学習発表会



2月 仏教婦人会&もみじ中学校
お茶会



3月 サムエル保育所お琴会

この他にも、たくさんの地域の皆さんにご協力いただき、一緒に楽しいひと時を過ごすことができました。
♪ありがとうございました♪

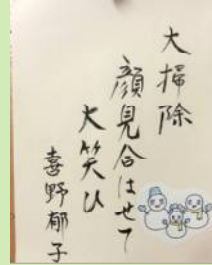
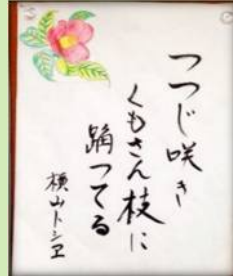
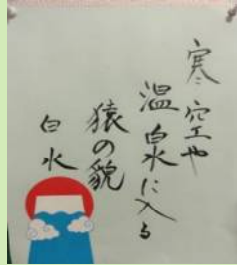


生花

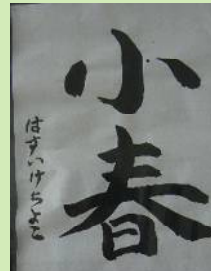
作品介绍

日々行われるクラブ活動の作品を紹介いたします。力作ができました。

作品は各棟廊下に展示しています。



俳句



習字

みそのの食事あれこれ シリーズ3



栄養士より

前回の17号では、不足しがちな栄養素とその働きなどについて紹介しました。今回はこれらの栄養素を上手に摂るコツについてご紹介します。

体への吸収率アップのコツ

◇たんぱく質・・・ビタミンCやビタミンB群が含まれる食品と一緒に食べる。

ビタミンB群はたんぱく質を分解する働きがあり、特にビタミンB6はたんぱく質を利用するのに必要です。

※ビタミンBはレバー、卵、緑黄色野菜、魚介類、ビタミンB6はまぐろ、牛レバー、にんにく、海苔などに多く含まれています。

※ビタミンCはみかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草、芋類に多く含まれています。

◇鉄・・・鉄には魚・肉などに含まれるヘム鉄と大豆製品・海藻・野菜などに含まれる非ヘム鉄があります。

ヘム鉄の方が吸収率は良いのですが、非ヘム鉄も動物性たんぱく質やビタミンCの豊富な食品と一緒に摂ることにより吸収率を上げることができます。



* マーボ豆腐やすきやきのように豆腐(非ヘム鉄) + 豚ミンチ、牛肉(動物性たんぱく質)・・・鉄吸収アップ↑

* 切り昆布(非ヘム鉄)とさつま芋(ビタミンC)の煮物・・・鉄吸収アップ↑

* 食後に新鮮な果物を食べる・・・鉄吸収アップ↑

このように様々な栄養素が働くことにより身体に吸収されていきます。なので食事は単品で済ませるのではなく、様々な栄養素を摂れるよう主食、主菜、副菜、汁物とバランスの良い食事を心がけましょう。



「デイサービス」ってどんな所!?

「デイサービス」ってどんな所!?!のシリーズ3回目です。
今回は「デイサービスみその」での活動です。

“みその”では、午後から利用者みなさんと一緒にレクリエーションを行っています。
週替わりの色々なメニューに、季節の行事を加え、楽しみながら活動しています。



真剣に書くよ

書初め



豆まき

えいっ!



打つぞ〜

頑張りカーブ



敬老会

おめでとうございます。



忘年会

太鼓

魚釣り



貼っていったね

干支壁画作り



これもおいしそうねえ



そこよ!

スイカ割り



バレンタイン喫茶

レクリエーションの3つの効果

- ① 身体を適度に動かすことで身体機能の維持や向上を図る
- ② 手先や頭を使うことで脳を活性化させる
- ③ 人とのコミュニケーションの活発化や生きがい創出

みんなで楽しくレクリエーションを行い
“暮らし快適! 笑顔満開!”の生活を一緒に
送みましょう。

お問い合わせ

デイサービスセンターみその

☎082-434-8390

お気軽にお問い合わせ下さい。

毎日の食事で減塩ひと工夫！

美味しく簡単に出来る減塩のポイントとメニューの紹介
 (食材や調理方法の工夫で薄味でも美味しく食べることができます)

塩分は人が生きていくうえで重要であり、料理の味付けにも欠かせません。しかし、過剰な摂取は高血圧につながってしまいます。塩分の摂取は多すぎても少なすぎても**むくみ等(注1)**の原因になります。

そこで、減塩のポイントを押さえて簡単にできる料理を紹介します。 (注1)「むくみのメカニズム」8ページに関連記事

減塩のポイント

- ① 新鮮な食材を選ぶ。(素材の風味やうまみで薄味でもおいしくいただけます。)
- ② ひとつの献立の中で味に濃淡をつける。(全部薄味では物足りません。1食の中に一品は普通の味付けにして、残りの料理を減塩または無塩の味付けにすると食べやすくなります。)
- ③ 小皿などに入れた調味料に料理をつけて食べるようにして、料理全体にかけない。
- ④ 酸味や香りを補う。(酢の物、ポン酢、ゆず、レモンなどの柑橘類を使って味に変化をつける)
- ⑤ だしやうまみの出る素材を使う。(昆布、しいたけ、煮干、かつおぶし、干しえびなど)
- ⑥ 味にアクセントをつける。(からし、わさび、こしょう、青しそ、みょうが、ゴマ、にんにく、しょうが、カレー粉など)
- ⑦ 油のコク、焼き目の香ばしさ、とろみをつけると舌に味が残りやすく、薄味でも濃い味に感じることができます。
- ⑧ カリウムやカルシウムは塩分を排泄する働きがあります。これらを含む野菜や海藻類、果物、きのこ類などは、たっぷりとりましょう。

※食事の摂取量が減っている時は無理に薄味にせず、食欲のするような工夫をしましょう。

**短時間で簡単減塩料理 !!**

干しいたけのダシで減塩ひじき煮

材料

- ・ひじき 15g
- ・にんじん 2分の1
- ・さつま揚げ 5枚
- ・干しいたけ 5枚

調味料

- ・醤油 小1
- ・みりん 大さじ半分
- ・砂糖 大1
- ・ほんだし 小1

作り方

- ① 人参を炒めしんなりしたら、干し椎茸をいれさっといためる。
- ② ひじきと戻し汁を入れて10分ほど煮て、他の調味料、さつま揚げをいれて煮る。

※ 干し椎茸は、耐熱のボウルにいれ、ひたひたの水を入れそこに砂糖をひとつまみ加えラップをして電子レンジで加熱する。4~5枚で3分くらい。

ほうれん草のごまポン酢和え

材料

- ・ほうれん草 2分の1
- ・ポン酢しょう油 小2
- ・すりゴマ 大1

作り方

- ① ほうれん草はたっぷりの熱湯でさっとゆで、水にとって水気をしぼり4cmくらいに切る。
- ② ①にポン酢しょう油をかけ、すりゴマも加えてあえる。

※ ポン酢しょう油は控えめに、代わりにたっぷりのすりゴマや削り節で風味をおぎなしましょう。また、しめじをゆがいて一緒にあえるのもおすすめです。

これは便利！新聞紙でゴミ袋づくり (ゴミ箱の中に入れて使うとごみ捨ても簡単！)

上の部分を10センチくらい折る。



裏返しにしたら縦に3分の1位で折る。



反対側も重なるように3分の1くらい折る。



今度は、左右斜めに折る。



縦の長さの半分ほどで折り上部の10cmの折り目に入れ込む。

「おかしいな、心配だな」と感じたら ひとりで悩まず、まずは相談を！

在宅介護支援センターみその



「最近、親の物忘れがひどくて…」「おばあちゃんの様子がおかしい…」「料理の味付けがおかしい」など、日頃接しているご家族等が、最初に認知症が疑われる状態に気づくことがあります。そんなときにどうして良いか分からず、ひとりで抱え込んでしまいがちですが、誰かに相談してみましよう。

認知症のことについて相談に乗ってくれるところとしては、下記のようなところがあります。

① 地域包括支援センターなど

高齢者に関わるさまざまな相談に、電話や窓口、訪問などで応じています。
高屋地域では当事業所が相談の窓口となっています。

・東広島市地域包括支援センター ☎082-430-5330 ・高屋地域高齢者相談センターみその ☎082-434-6605

② 近くの民生委員さんなど

地域での見守り活動や相談を受けてくれます。担当地区の民生委員・児童委員については東広島市地域包括支援センターでお尋ねください。

③ ケアマネージャーや介護サービス事業所など

ケアマネージャーは介護の必要な方の状態に応じた介護保険サービスの利用を支援します。また、このステッカーが貼ってある介護サービス事業所には、研修を受けた広島県の「オレンジアドバイザー」がいます。御園寮にもオレンジアドバイザーがいます。



・在宅介護支援センターみその ☎082-434-8390 ・特別養護老人ホーム御園寮 ☎082-434-0455

④ 医療機関

まずはいつも診てもらっているかかりつけ医に相談してみましよう。必要であれば「認知症疾患医療センター」などの専門医にも紹介してもらえます。また、このステッカーの貼ってある医療機関には、研修を受けた「オレンジドクター(認知症相談医)」がいます。



⑤ その他

認知症の人と家族の集まる「家族会」も、介護者の悩みや心配事を分かち合い、気軽に相談できる会です。

ひとりで悩んでしまわず、まずは誰かに相談してみましよう。話を聞いてもらうことで、安心して次の段階に進むことができます。

日本財団 福祉車両贈呈式が行われました。

2月5日 日本財団様の助成を受け、福祉車両(ホンダ N-WGN)を装備いたしました。贈呈式には、ホンダカーズ東広島中西条店の岩森社長が来所され、本永理事長に鍵が渡されました。

助成していただきました日本財団様に心から感謝申し上げます。



本車両は地域福祉の増進に大切に活用させていただきます。



「福祉車両」とは、障害者や高齢者の地域生活を応援する為の車両です。私たちは以下のとおり、理想とする社会(ゴール)と、その為の活動指針(ミッション)を掲げ、これらに沿って福祉車両の配備事業を実施しています。

マイナンバーの取扱いに注意！



ご注意ください！

マイナンバーは「社会保障・税番号制度」の名前からお分かりのように、税金の手続きや社会保障制度の受給等に使用するための番号です。将来的には、医療保険や介護保険などと連動させることも計画されるなど、活用の範囲は拡大していくと思います。

当分の間は、あまり使用する場面を思いつかないかもしれませんが、市役所への申請手続きなどでは、今年の1月から、既にマイナンバーの使用が始まっているのはご存知でしょうか。例えば、**デイサービスなどの介護サービスを使いたいと思ったときに、最初にする手続きが市役所への「要介護認定の申請手続き」**ですが、**今年の1月からは申請書にマイナンバーの記入を求められます。**

今後ますます使用する場面が増えそうなマイナンバーですが、新聞などでも報道されているように、既に制度に便乗した「マイナンバー詐欺」が多発しており、注意が必要です。

マイナンバーは一度交付されたら生涯ずっと使うことになる番号です。大切に保管し、決して忘れてたり紛失したりしないよう気をつけ、むやみに他の人に教えないように注意しましょう。

気をつけたいポイント

- ① 忘れてたり紛失したり漏らしたりしない
- ② むやみに第三者に教えない
- ③ 他人のマイナンバーを尋ねるのもNG.
- ④ 最重要の個人情報だという認識を常に持つ



本永福祉会は多くの皆さんに支えられています。

昨年度もたくさんの方々にご協力いただきました。

竹野 鳴水 様
菅崎 奈々子 様
松永 幸彦 様
元浄寺 様
浄福寺 様
西楽寺 様
正願寺 様
西本 宏江 様
高見が丘中学校3年生 様
高屋東小学校3年生 様
小谷保育所 様
近畿大学 福馬 和也 様
太鼓本舗かぶらや 様
トゥインクルバトン教室 様
桐山 純一 様
藤 千春 様
大和 重三 様
田島 妙子 様
歯の健康ドクター 様
NPO法人アニマルセラピー協会様
オレンジボランティア 様
高屋地区社協 様
(有)さいき 共栄会 様

つくし会 様
藤澤 暎子 様
サン東広島 様
元浄寺仏教婦人会 様
浄福寺仏教婦人会 様
養国寺 様
光乗寺 様
正源寺 様
山本 富美子 様
高屋サムエル保育所 様
高屋東保育所 様
もみじ中学校 様
八本松ひよっこ愛好会 様
マクドナルド西条店 様
小迫 要三 様
岡田 八重子 様
吉川 ますみ 様
赤十字ボランティア 様
高屋地区民生・児童委員協議会 様
地域の皆様
御園寮利用者ご家族有志 様
職員OB会 様 (順不同)

本当にありがとうございました。



むくみのメカニズム



お年寄りの足をみると、びっくりするくらいむくんでいることはありませんか？
足がむくんでいると、まず腎臓や心臓の病気を疑いがちですが、日常生活の中に
その原因が隠れていることも！？

むくみは日常生活によくみられる症状でもあり、病気のほかにも、原因は様々なものがあります。
よくみられるケースとしては、疲労、寝不足による顔面のむくみ、運動不足や長時間の立位、座位による下肢の
むくみなどがあります。また、塩分の摂り過ぎ（注1）もむくみの原因になります。

（注1）5ページ「ヘルパーさん 毎日の食事で減塩ひと工夫！」関連記事があります。

★ むくみの対処 ★

どんな状態が”むくんだ”状態なの？と思われる人も多いのではないのでしょうか？

むくみを確認するには、まず指の腹で皮膚を約10秒押しした後、指を離します。押した部分がすぐに戻らず、
しばらく時間が経たないと元に戻らないという状態であれば、むくみがみられる証拠です。

もしむくみを確認したら、尿量や体重、脈拍などの全身チェックを行い、極端におしっこが少ない、脈拍が
弱いなどの異常がないか確認してみましょう。異常はなくても、何となく顔色が悪いなど気になることがあ
るようなら、医療機関を受診しましょう。

★ 病気による異常ではない場合は ★

- ・むくんだ皮膚はとてもデリケートなため、摩擦や刺激を避けて清潔を保ちましょう。
- ・下肢のむくみには、ベッドの足元を上げる、枕を足元に当てるなどをして足元を高くしてみましょう。
- ・ゆっくり風呂に浸かり体を温めてみましょう。
- ・むくんだ部分を体の先から中央にかけてさするようにマッサージしましょう。
- ・マッサージというと揉んだり叩いたりするイメージだと思いますが、むくみには撫でるようにしてリンパ液の
流れを改善するマッサージが効果的です。

※ むくみの解消は、無理のないよう一人ひとりにあった方法で行いましょう。

※高齢者ネット 参照

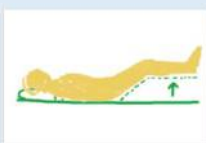
日常生活でできる簡単セルフケア



床に足をつけてつま先を上下
に動かすだけでも有効です。



心臓の機能が低下している方
は急に横になるのを避け段階
的に寝る姿勢をとって下さい。
ギャジアップ機能のあるベ
ッドを利用すると便利です。



横になるときは足を上げると
むくみの回復を早めてくれま
す。足上げ機能のあるベッドを
利用すると簡単です。
その際に、足先を上げる方がよ
り効果的です。



座った時、足の裏がしっかりと付いてい
れば筋肉が刺激され足のポンプが動きます。

※paramount bed 参照

社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀 3486 番地
代表番号 (082)434-0455 Fax (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮 (介護老人福祉施設)

☎ 082-434-0455

みその寮ショートステイサービス (短期入所生活介護)

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその (通所介護)

☎ 082-434-8390

ホームヘルプサービスみその (訪問介護)

☎ 082-434-0455

在宅介護支援センターみその (居宅介護支援)

☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com>

編集後記

春は出会いと別れの季節ですが、この広報誌18号も
27年度、最後の発行となりました。楽しんでいただ
けましたか？次号は新メンバーでの発行となります
が、引き続き広報誌『ほのぼの』をよろしくお願
いします。 増掛