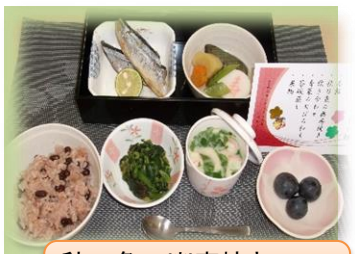

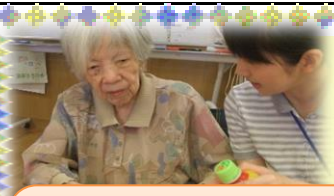

じゅんぷう広報誌（季刊）

えがお

第38号
平成29年9月1日発行

発行元
（福）堀川健康会
介護老人保健施設
じゅんぷう広報委員会
平成二十年三月一日創刊

春風駘蕩～風の便り～

　七月の九州北部豪雨災害をはじめ、今夏も各地での風水害の報道に接することが多かったように思います。心ならずも被災された方々に、まずはお見舞いを申し上げます。

　さて、古来より当地は比較的天災が少ないということになっていますが、二〇一三年の台風十八号では嵐山渡月橋が冠水するなど、酷い災害の爪痕が記憶に新しいところです。

　我々の大先達である江戸時代の学者、貝原益軒の名著、養生訓には次のように記してあるそうです。

「養生の秘訣は、畏（おそ）るるという、ただ一字にあり。畏るれば、慎しみ生ず。畏れざれば慎しみなし。」

健やかな暮らしへの脅威に対しては、災害にせよ、事故や病気にせよ、まずはそれらを侮らず、正しく畏れることが何よりも大切です。私たちも先人の謹言に倣い、備えを怠ることなく、そして短い秋を存分に愉しみましょう。

施設長　吉田　巌

相談室よりこんにちは

【いきいき介護講座を開催しました】

　平成二十九年七月二十日（木）に、じゅんぷうで「いきいき介護講座」を開催しました。今回は「認知症」をテーマとした四回シリーズの最終回となり、「認知機能の維持向上」をテーマとさせて頂きました。「施設で行っている認知症リハビリとはどのようなことをしているのか？」について、その内容と効果を具体例を交えて説明し、参加された皆様にもリハビリの一例を体験して頂きました。体験を通し、皆様と色々な意見交換を行いながら交流会が進んでいきました。参加された方から「認知症のリハビリには家族の関わり方も大切ですね」「認知症のリハビリはご本人と介護者を守ることにも繋がっているのではないかと思いました」「リハビリでは簡単な内容を繰り返すことが大切ですね」等の感想も頂きました。今回の交流会を通して認知症リハビリをご理解頂くきっかけになったのではないかと思います。次回は「転倒予防」をテーマとし連続三回シリーズで開催をする予定です。詳しくは後日ご案内をさせて頂きますので、ご参加下さいますよう、よろしくお願い致します。

厨房コラム

①「秋を代表する食材、秋刀魚についてご紹介」

　秋はすぐそこまでやってきています。日本の食生活において嬉しいのは季節感を味わえることですね。秋刀魚は、大衆魚の代表として昔から親しまれてきた青背の魚。必須アミノ酸がバランスよく含まれて良質な蛋白質、生活習慣病予防に有効な多価不飽和脂肪酸（DHA・EPA）を多く含み、脳の働きを活発にし血栓を予防する効果があると言われています。またカルシウムやビタミンB群、鉄分も豊富、とても栄養価が高く“さんまが出ると按摩（あんま）が引っ込む”（美味しい秋刀魚が出回るようになると食べた人々は元気になり、あんまに行かなくなるほどだった）と言う“ことわざ”もあるようです。ただし、ご存じのように脂肪の多い魚ですので、食べ過ぎは肥満の原因にもなります。“適量”を心がけて下さい。

秋刀魚の“わた”は生臭く苦手な方もおられますが、調味液として使用すると美味しく頂けます。豆板醤や味噌、醤油、オリーブオイルで味付けをしてフライパンで焼くと香ばしく深みのある味に仕上がります。

　昨年は「香味焼き」や「幽庵焼き」、「秋刀魚ご飯」としてお召し上がり頂きました。今年も「竜田揚げ」等、工夫を凝らして調理致します。

秋刀魚の幽庵焼き
(昨年の敬老の日お祝い膳)

秋刀魚の香味焼き

②「昼食会の開催」

　あるご家族様から、「一緒に食事をする機会を持ちたいが外出時の介助に不安を感じ断念しました」とお伺いすることがありました。この事を施設で検討し、ご利用者様とご家族様が当施設内で、一緒に食事を召し上がる事ができる「昼食会」を開催しています。今年度は四回実施を企画しており、

第一回は葵祭の日に実施（十二名参加）、

第二回は祇園祭の日に実施（十名参加）致しました。

　ご家族様からは「久しぶりに親子で肩を並べ一緒に食事ができ嬉しかった」「こうした機会を通して日々の様子がよくわかった」等のご感想を頂きました。また「魚に骨がなく、果物も種無しで安心して食べられる」「実際にじゅんぷうでどのような食事をしているのかを知る機会にもなり良かった」と日々の食事についてもご理解を頂くことに繋がりました。

（下段に続きます）

残り二回は敬老の日、ひな祭りの日に予定しています。申込方法等詳細は施設内に掲示するポスターで事前にお知らせ致します。是非ともご参加下さい。

葵祭メニュー。
メインは「鯛そうめん」です。

祇園祭メニューの
「鱧のしそ天ぷら」は
初めての献立です。

7月の昼食会でのご様子。

施設の取り組み紹介

「第二十八回全国介護老人保健施設大会での発表報告」

　「全国介護老人保健施大会」が、今年は七月二六日より三日間、愛媛県松山市において開催されました。当施設からは「フロアリハビリへの取り組み」をテーマに、木村（介護士）が発表をさせて頂きました。

　じゅんぷうではリハビリ専門職によるリハビリに加えて、ご利用者様の思いや願いの実現へ向けて、介護士や看護師が中心となって、フロアでのリハビリを立案・実施するという活動を行っています。あるご利用者様が取り組まれたリハビリをご紹介致します。食事の際に大変むせやすく、また、食事の間も座り続ける事が難しいご利用者様が、フロアでのリハビリを五カ月間取り組まれ、「こってりラーメンをお店まで食べに行きたい！」との願いを実現されました。

　ご利用者様の願いは様々です。ご利用者様と職員が一丸となってリハビリに取り組むことで、それぞれの方の思いや願いの実現をお手伝いしていきたいと考えています。

座る姿勢を保つことができる様にリハビリに励まれ、1時間以上座って頂ける様になられました。

いよいよラーメン店へ。
全て召し上がり「嬉しい」と話してくださいました。

全国大会での
発表の様子。

ご利用者川柳・俳句

人を恋ふ
　オンザロック の
　　秋の音

四階ご利用者Y様

どんぐりや
　息子の頭と
　　見比べる

四階ご利用者I様

じゅんぷうホームページ　http://www.junepooh.com/