

老健だより

NEWS FROM ROKEN

第49号



入所者様による鯉のぼりの作品

明るい笑顔、大事にしたいです。

CONTENTS

- P2 新スタッフ紹介
コロナ対策！感染予防にご協力ください
- P3 栄養科だより
「おいしい工夫で減塩にチャレンジ」
- P4 ろうけんスケッチ（冬・春）

【発行】
公立八鹿病院 老人保健施設

施設長 富 勝治 令和2年5月発行
兵庫県養父市八鹿町下網場 413
TEL (079) 662-2355 FAX (079) 662-2388

よろしく
お願いします



4/1 付
看護師長
加藤 弘

新スタッフ紹介

この度、4月より八鹿病院7病棟から異動となり、勤務させていただきます。

老人保健施設で働くことが初めてで、戸惑うことも多い毎日ですが、地域の皆様に安心して利用していただけるように、微力ではありますがお手伝いできるような頑張りを心がけています。至らないうちはかたじけなく迷惑をおかけする事があるとは思いますが、これからどうぞよろしくお願いいたします。

ただいま、新型コロナウイルス感染拡大防止のためにご家族の皆様には面会を中止させていただいておりご不便をおかけしています。不安な毎日が続きますが、老人保健施設のスタッフ一同、皆様のお力になれるように精一杯努めていきたいと思っております。今後ともよろしくお願いいたします。

【その他職員異動】

令和2年2月～4月

2/1 運転手 久保田清吉
3/23 作業療法士 野元 麻里

4/1 作業療法士 鷹野 一樹
介護福祉士 黒田 正
介護福祉士 柄尾 繁樹



コロナ対策！感染予防にご協力ください！

面会制限実施について

当施設では2月下旬より感染症予防対策の一環として、入所者の方への面会制限を実施しております。

洗濯物の受け渡しは1階にて行っています。

利用前の手洗い・手指消毒・マスク着用・検温について

デイケアや入所で老健を利用される前には、手洗い・手指消毒・マスク着用と検温を行っていただきますようお願いします。

また、体調の異常を感じられましたら、利用前にご連絡・ご相談ください。



利用者様と家族の皆様には、大変ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程よろしくお願いたします。

おいしい工夫で 減塩に チャレンジ!



管理栄養士 西山 真奈美

『なぜ、減塩なの?』

塩は人間の体に無くてはならないものですが、摂りすぎたり、不足すると体に影響を与えます。食塩を摂りすぎると、のがれが渴く、血圧が上がる、むくむといった体の症状が現れます。高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進みます。その結果、脳卒中や心臓病などの病気を引き起こす要因となります。



また食塩の摂りすぎは、胃がん、腎機能障害の原因にもなります。そこで、食塩の摂りすぎを防ぐ“減塩の工夫”についてお話ししたいと思います。

減塩 の工夫



① 新鮮な食材を用いる

新鮮な食材を利用して、素材の味を楽しみながら、薄味の調理をしましょう。

② 酸味や香味野菜を利用する

酢、レモンやゆずなどの柑橘類の酸味、ねぎや生姜といった香味野菜を利用して、味に変化をつけましょう。

③ めん類の汁は残す

汁を全部残せば2〜3割減塩できます。ラーメンやうどんなどの汁は残すようにしましょう。

④ 具だくさんのみそ汁にする

みそ汁の具材を増やすと、汁の量を減らせるので、同じ味付けでも減塩できます。

⑤ 魚は干物より生魚を選ぶ

魚の干物や塩サバ、塩サケなど魚の塩蔵品は食塩を多く含む食品です。生魚を選んで調理してみましょう。

⑥ 砂糖やみりんの使用を控える

煮物など、甘みをつけたら塩味も足りないと感じるので、砂糖やみりんも一緒に減らしましょう。塩味だけを減らしたときの物足りなさが軽減されます。

⑦ 味付けは最後に

食塩は全体に混ぜるより、表面につけた方が塩味を感じます。食塩や調味だれは仕上げにサッとふる、煮物はただで煮て最後に味付けをする、中が薄味でもおいしいと感じることができます。



⑧ 減塩商品を利用する

減塩しょうゆや減塩みそといった塩分の少ない減塩調味料や、減塩食品を用いることで、手軽に減塩できます。ただし、塩分が少ないからといって摂りすぎないように注意しましょう。



楽しい行事満載！

るうけん ヌケッチ ー冬・春ー



12月 クリスマス会

響谷アンサンブルのお二人に演奏
していただきました



オーボエ 足立かおりさん(右)
ピアノ 衣川三奈子さん(左)

12月 餅つき (デイケア)

年末恒例の餅つきで鏡餅を作り
ました



1月 新年会

今年も光延会の皆さんが素晴らし
い舞を披露してくださいました。



2月 豆まき

みんなで鬼退治！
赤鬼・青鬼をやっつけ
ちゃいました。



4月 交流会

今年はコロナの影響で保育園児
の訪問はかないませんでしたが、
みんなで楽しく過ごしました。

