

職員紹介

今回はデイケア送迎の運転手さんをご紹介します！！

毎朝、デイケアに通う利用者様の自宅まで送迎車で迎えに行き、夕方には自宅までお送りする大切な仕事をしています。送迎にはワンボックスカーを使用。運転業務のほか、車いすの上げ下ろしや利用者様の乗り降りの介助など行っています。そのほか、入浴上がりにはドライヤーをしたり、毎日のレクリエーションの補助。デイケアで人気の麻雀に参加者をお連れしたり、毎日ご利用者様やケアスタッフと楽しく過ごしています！！



八塚昭三 西尾隆昌



近野正志 坂本昇



海老原光司 中邨和希



長妻二郎



私たちと一緒に働いてみませんか！？

職員募集中！！

職種：看護・介護（常勤・非常勤）

賃金（時給）：経験に応じて要相談

申し込み：電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参してください

住所：〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL：04-7134-0660

介護老人保健施設はみんぐ 斉藤まで

勤務時間等、詳細についてはお気軽にご相談を！（*^_^*）

いつでも施設見学できます！\(^o^)/

編集後記：今年の夏は 40℃に迫る日が続き、かつてないほどの暑い夏となりました。一方で記録的大雨や続々と上陸する台風の影響で被災された方も多い夏となってしまいました。そんな折、毎年恒例のはみんぐ納涼祭の開催も心配されていましたが、みんなの願いが叶い8月25日土曜、晴天の中、無事開催することができました。大きな櫓を囲い、盆踊りをしたり、ヨーヨー釣りをしたり、ご家族と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。ご利用者様の嬉しそうな表情を見ると準備の疲れも何処へやら…また来年もお楽しみに！

公益財団法人柏市医療公社
柏市立介護老人保健施設はみんぐ
No.78 2018年9月発行

はみんぐだより

TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

新生命のこたわり(14)

長生きのための方策(2)

施設長 多田 紀夫

日本動脈硬化学会から「動脈硬化性疾患予防のための脂質異常症診療ガイド 2018 年版」が発行されました。ここではその内容をできるだけわかりやすく読み解いていきます。

動脈硬化にならないための血清脂質の管理で実行しやすいのは食事摂取の管理です。運動も大切ですが、今年のように「猛暑」の中での運動はかえって、体に負担を与えます。ここでは診療ガイドにある食事のお話をしましょう。まず穀物では白米よりも、麦飯、玄米、七分つき米（胚芽精米）、雑穀類、白パンよりも全粒穀パンの方が食物繊維が多く含まれ、腹持ちが良く、食後血糖の急激な増加を抑えてくれます。暑い中、良質なたんぱく質の摂取は大切ですが、ばら肉、挽肉、鶏皮、加工肉、ホルモンは避けた方が賢明です。魚の摂取はおすすめですが、魚卵や魚の内蔵、ウニ、コノワタ（海鼠腸）などはコレステロールが多いため、脂質異常症の方は避けた方が良いようです。バター、ラード、ココナツ油は飽和脂肪酸が多いため推奨されません。さらに悪いのは、トランス型脂肪酸を多く含むマーガリン、ショートニング、ファストスプレッドを用いた加工食品（菓子パン、ビスケット、ケーキなど）です。塩分摂取を控え、さらに口にやさしい甘いものを控え、野菜を多く食べることは大賛成です。しかし、イモ類、カボチャなどを多く食べると「摂取エネルギー」が過剰になり、太ることに気を付けてください。我が国民の得意とする「節度のある生き方」は「猛暑」を生き抜くための知恵となるでしょう。参考に米国でも最近推奨される食事を表にしました。

表1 2015-2020 米国における食事ガイドライン

- 生涯を通して、健康的な食事摂取パターンを継続させること
- 数多くの食物を食べ、栄養素の偏りや量の寡多に注意すること
- 砂糖、飽和脂肪酸由来のエネルギー摂取を制限し、塩分摂取を減らすこと
- 栄養価に富む食材を選び、健康を害する食物は選択しないこと
- 国民が健康的な食事摂取パターンを選択できるようにサポートすること

ここでいう健康的な食事摂取パターンとは以下の食物で構成された食事を指しています。

- 濃緑、赤、そしてオレンジ色といった豊富な種類の野菜と豆類、ナッツ、でんぷんといった複合糖質
- フルーツ、とくに丸ごとフルーツ
- 穀物、少なくともその半分は全粒穀物とする
- 無脂肪あるいは低脂肪乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
栄養価を高めた大豆飲料
- 様々なたんぱく食：魚などの海産物、脂肪のない肉や家禽、卵、マメ科植物、ナッツ
- 多価不飽和脂肪酸

そして、健康的食事パターンとしては摂取制限されるべきものは

飽和脂肪酸、トランス型脂肪酸、砂糖添加物、塩添加物などが挙げられています。

（表1の出版は 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans, 8th ed. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; December 2015. <http://www.health.gov/DietaryGuidelines>）

栄養・給食担当の紹介 ちよこっと栄養メモ特別編

1階の事務室とその隣にある厨房で、給食を担当する、株式会社グリーンヘルスケアサービスの皆さんと一緒に総勢17名で毎日の食事作りや栄養管理をしています。

「心身共に健やかに生活できるように、個々に応じた安全で美味しい食事の提供を行う」の理念のもと、はみんぐ全職員と協力して、一人一人に適切な内容で美味しく楽しく食事ができるように支援しています。



所長：上田晴子

厨房では皆さんが安心してお食事が出来るように、盛り付けや配膳に気を付けています。お食事の配膳時、お声をかけて頂くこともあり嬉しく思っています。これからもよろしくお願いします。



調理師：芹澤俊彦

調理の際には硬さや色見、塩分量など気をつけています。イベント食も皆さんに喜んでいただけるように気合を入れて作っています。

管理栄養士：宮本和香奈

今年の3月に大学を卒業し、管理栄養士の資格を取得することができました。しかしそれは教科書で得た知識であり、実際の食事の内容や食形態など現場でのお仕事は毎日が新鮮です。お仕事を通してもっと勉強して活躍できるように頑張りたいです。



管理栄養士：阿竹雅子

主にデイケアの担当をしています。最近、体重が減ってきている、食欲がわかない等、また体重を減らしたいという方も御相談にのりますのでお気軽にお声かけ下さい。



管理栄養士：木村由紀

美味しく食べて健康に生活できるように、食事を通して体調や体力の維持、増進を図るお手伝いをしています。ご要望やご相談など、いつでも声をかけて下さい。



介護教室開催報告

楽しく学べて役に立つ

介護老人保健施設はみんぐ

7月21日(土) テーマ「認知症の理解と対応」

内容 ・認知症の原因となっている病気を理解する
・認知症の方の行動の理由を探り、適切な対応をとることで穏やかな日々を送れるよう支援する

担当者から 内容が詳しく、分かりやすかったとの意見をいただきました。認知症は対応する人の態度で反応が変わるので思いやりのある接し方をすることが重要との話に参加者の皆さんは耳を傾けていました。



8月18日(土) テーマ「高齢者の排泄ケア」

内容 ・高齢者の尿失禁の種類や特徴を知り、その対策を知る
・なぜ便秘や下痢になりやすいかを知り、自然排便をする方法や薬の事などを学ぶ
・おむつのつけ方の実技

受講者の声 おむつ交換は思ったより難しく、体験できて良かった。

担当者から 排泄の基本知識から問題点を出し、対策まで行った。今回はおむつ交換のほか、実用的なトイレの使い方を追加し実践的で充実した内容になったと思います。



今後の開催予定

- 9月22日(土) 高齢者の食事・前編(講義)
- 10月27日(土) 高齢者の食事・後編(実技)
- 11月17日(土) 認知症サポーター養成講座(予定)
- 12月15日(土) 負担の少ない介助方法
- 1月19日(土) 体調の急変・緊急時の対応
- 2月16日(土) 介護予防体操と福祉用具の紹介
- 3月16日(土) 看取りについて考える



- ・場所 介護老人保健施設 はみんぐ 内 会議室他
- ・時間 毎月第3土曜日 AM 10:00 ~ AM 12:00 (9月・10月は第4土曜日です。)
- ・受講人数 各テーマ毎約25名(予定)(9月・10月は前・後編で1セットの受講で各20名定員となります。)
- ・受講料 無料 (ただし10月の実習については実費がかかります。¥500程度)
- ・申込み方法 受付時間 平日 AM 10:00 ~ PM 5:00 (土・日・祭日を除く)
下記連絡先まで、お電話でお申込みください。(先着順とさせていただきます。)
(9月・10月のテーマについては、1組の講義となります。)

申込み・問い合わせ先 柏市立介護老人保健施設はみんぐ TEL 04(7134)0660

デイケア



デイの畑で沢山のじゃが芋とナスが採れました!!
じゃが芋はふかし芋 & 芋餅へ、
ナスは夏野菜カレーにして美味しく頂きました♪



3時のおやつを作って食べました
(≥ω≤)!!



バルーンアート
で犬やお花を
作りました♪

2018年8月25日(土) はみんぐ納涼祭開催

笑顔のアルバム

