

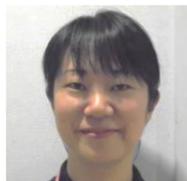
# ～職員紹介～

施設ケアマネのご紹介です！

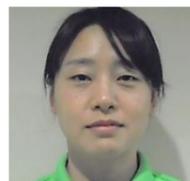


施設ケアマネ 戸谷絵里子  
この度 4 月より、施設ケアマネージャーとして勤務させていただく事になりました戸谷です。介護職としての経験を生かし、ご利用者様やご家族様の笑顔の為に頑張ります。どうぞよろしくお願いします。

最近入職した職員をご紹介します！  
皆さん宜しくお願い致します♡



介護職 海瀬宝子  
猫とお酒とゴルフが大好きです。初心を忘れず、感謝の気持ちを忘れず、仕事に励みたいと思います。



介護職 大兼未糸  
名前は meet からとっていい、いい人や物に出会えるようにと親がつけてくれました。好きな食べ物は梅水晶とどら焼きです。老健は初めてです。頑張りますのでよろしくお願いします。



介護職 田中亮一  
東京都八王子市から来ました田中と申します。介護経験はまだ浅いですが、先輩方のご指導や利用者様と過ごす日々で色々と技術や知識を吸収し、頑張っていきたいです。



私たちと一緒に働いてみませんか！？

## 職員募集中！！

職種：看護（常勤・非常勤）、介護（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：ついに新しい元号、令和時代となりました。皆さんもうご存知かもしれませんが、「令和」という言葉は、日本最古の歌集「万葉集」の梅花の歌から採用され、「明日への希望と共に、日本人 1 人ひとりが大きな花を咲かせる」という願いがこめられているそうです。とてもいい元号だと思いませんか？私は大好きです(^\_^)昭和生まれの私もすでに三つの時代を過ごしてきたかと思うと感慨深いものです。ですが、明治、大正、昭和、平成、令和と五つの時代を経験されている我々の諸先輩方にはありません。今の時代を切り開いてくださった先輩方を見習い、未来のために何かできることを見つけていきたい今日この頃です。令和時代もよろしくお願いします(^\_^)/~~

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.81 2019年6月発行

# はみんぐだより

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

新生命のこわり (15)

新しい日本人の食事摂取基準 (1)

施設長 多田 紀夫

現在用いられている「日本人の食事摂取基準（2015年版）」に続く、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の策定案がこのほど厚生労働省から発表された。ここでは、健康寿命の延伸を目標とし、健康の保持・増進のために①高齢者の低栄養防止・フレイル防止②生活習慣病の発症予防・重症化予防に重点が置かれている。

ここでは、直近の5年間に報告された新たな根拠も加えて食事摂取基準の改定がなされ、管理栄養士、医師など保健医療関係者のよる有効活用を期して国民の栄養評価・栄養管理の標準化と質の向上を目指した方向性が述べられている。

そして、熱量（摂取エネルギー量）と摂取栄養素量について国民がその健康の保持増進を図るうえで摂取することが望ましい基準が示されている。なかでも、国民の栄養摂取の状況から見てその過剰な摂取が国民の健康保持増進に影響を与えているものとして定められた栄養素には#1 ナトリウム、#2 脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、#3 糖質（単糖類または二糖類であって、糖アルコールでないものに限り）があるとされる。もっと平たく言えば、肥満に至る食べ過ぎを避け、ナトリウムの源である食塩摂取を控え、魚以外の動物性脂肪、ヤシ油摂取を減らし、砂糖摂取を制限すると健康の保持増進が確保されるというものである。しかし、「言うは易し、行うは難し」。まずナトリウムの源である食塩摂取について、次号から「日本人の食事摂取基準（2020年版）」の策定に沿ったうまい食べ方を具体的にお教えしよう。



ポルトガルの国民食、イワシの素焼き



# ちょこっと栄養メモ



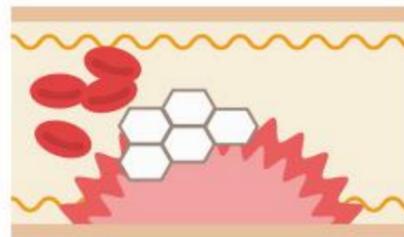
## カカオポリフェノールが血圧やコレステロールを下げる

最近、カカオの割合が70%や80%のチョコレートが流行っていますね。  
 皆さんは、そんなチョコレートを食べたことがありますか。初めて食べると、ほろ苦さの方が気になり、あまり美味しくない、と思われた方もいるかもしれません。  
 しかし、今、チョコレートに含まれるポリフェノールの効果が注目されています！  
 ※持病があるかたは主治医の指示に従ってください

### 血圧を下げる

血管壁に炎症が生じていると、血管が狭くなるので、赤血球などの固形分が通りにくくなり、血圧が上がります。  
 そこにカカオポリフェノールが作用することで炎症が軽減され、狭まっていた血管が広くなり、赤血球などが通りやすくなり、血圧が下がります。

血管内部



● …赤血球  
 ○ …カカオポリフェノール



### 動脈硬化を予防する

カカオポリフェノールにLDLコレステロールの酸化を抑える働きがあります。さらに、血管のしなやかさが増します。ポリフェノールの増加に伴い、HDLコレステロールの量も増加するため、動脈硬化の予防に働きます。

### 茄子田楽のカカオ肉味噌のせ

2人分

- なす 2本
- 豚ひき肉 100g
- 長ネギ 1/2本
- 舞茸 1/2パック
- しょうが 1かけ(すりおろす)
- ごま油 大さじ1/2

#### 合わせ調味料

- 味噌・水 各大さじ1
- みりん 小さじ1
- カカオの割合の多いチョコレート 2枚

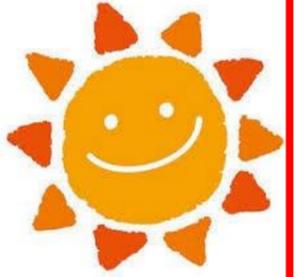
#### <作り方>

- ① なすを一口サイズに切り、分量外の食塩水に浸し、しっかり水けを取り、分量外の油で焼く。
- ② ごま油を熱し、すりおろしたしょうがを炒め、香りが出てきたらみじん切りにしたネギを炒める。
- ③ 粗みじん切りにした舞茸を②に加え、豚肉も加えてよく炒める。
- ④ ②に合わせ調味料を加え、煮詰める。
- ⑤ ①に④の肉味噌をかける

塩分 1人分 1.1g



# 「介護教室」開催予定



楽しく学べて役に立つ

介護老人保健施設はみんぐ

介護のお悩み解決します

- 6月15日(土) ①介護保険制度のしくみを知ろう
- 7月20日(土) ②認知症の理解と高齢者体験
- 8月17日(土) ③高齢者の排泄ケア
- 9月21日(土) ④高齢者の食事・前編(講義)
- 10月19日(土) ⑤高齢者の食事・後編(実技)
- 11月16日(土) ⑥認知症サポーター養成講座
- 12月21日(土) ⑦負担の少ない介助方法
- 1月18日(土) ⑧体調の急変・緊急時の対応
- 2月15日(土) ⑨介護予防体操と福祉用具の紹介
- 3月21日(土) ⑩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 AM 10:00 ~ AM 12:00
- ・定員 各月 25名 (9月・10月は前・後編で1セットの受講で20名定員となります。)
- ・受講料 無料 (ただし10月の実技については実費がかかります。¥500程度)
- ・持ち物 筆記具・ノート (10月はエプロン・三角巾が必要となります。)  
 (冬季はインフルエンザ対策のためマスクの着用にご協力ください。)
- ・申込み方法 各月分、いつでも申し込みを受け付けております。  
 受付時間 平日 AM 10:00 ~ PM 5:00 (日曜・年末年始(12/29~1/3)を除く)  
 下記申込み先まで、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、前・後編で1セットの受講となります。)
- ・申込み締切 各月毎、定員になり次第受付終了となります。

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

\*【ご注意】日程・会場等が変更になる場合があります。事前に問い合わせ先に確認の上、ご参加ください。



# 令和始まりました！！

今年もはみんなの桜が  
咲き乱れました！！



ハワイアンフラダンス (\* ω' \*)  
見事なダンスを披露してくれました。



兜をかぶって  
ニッコリポーズ

クイズの答え①ピーマン ②ナス ③サツマイモ ④ジャガイモ

# はみんぐデー



4・5月はお食事会の行事が多い月でした。モラージュ柏のフードコートやはな膳へ行きました(〇´▽`)ノお散歩を兼ねて、柏の葉公園のバラ園へ行きました♪



園芸コーナーが  
大きくなりました！！

## ★お野菜クイズ★

どの野菜の苗でしょう？

①



②



③



④



クイズの答えは裏にあります！