

～職員紹介～

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♡



理学療法士 小宮山千尋

趣味：旅行、スポーツ観戦、
音楽鑑賞（好きなジャンルはロック）
得意なスポーツ：バレーボール
最近ハマっている事：ピラティス
体を動かすことが好きです！



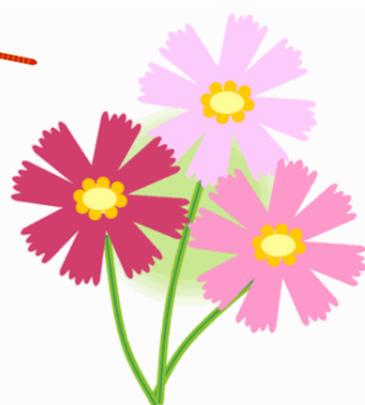
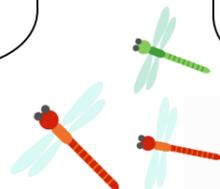
理学療法士 杉山真穂

2月から働きはじめました。PTの杉山です。好きな食べ物は納豆です。多い時は1日3パック食べます。（笑）おすすめの食べ方は、ごま油+塩+コショウです!! よろしくお祈りします。



介護職 高木謙太郎

分からないことが多いですが、一つずつ覚えてみなさんの足を引っ張らないようがんばります！



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 齊藤まで

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：今年も暑い夏がやっと終わり、嬉しい反面、寂しい気もする今日この頃。秋がやってきました！秋は大陸から移動してくる高気圧に広く覆われ、空気の乾燥した日が多くなります。このような気象状況になると、大気が澄んで遠くのもののがはっきり見えるようになり、音も澄み、虫の音や遠くの音も聞こえやすくなるそうです。秋の夜、虫の声を聞くだけで涼しくなったような気がしませんか？ちなみに虫の声は気温によって変わるんです。気温が30℃位だとテンポがとても速く、気温が下がるにつれてゆっくりとした鳴き方になるそうです。皆さん、虫の声で初秋を楽しんでみて下さい。(^^)/



はみんぐだより

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.82 2019年9月発行

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

新生命のこたわり (16)

新しい日本人の食事摂取基準 (2)

施設長 多田 紀夫

折しも、日本高血圧学会から「高血圧治療ガイドライン 2019」が発表された。ここでの高血圧の診断基準値は、外来診察室血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧が135/85mmHg以上とされ、正常高値血圧とされた120～129/80mmHg未満を超える血圧をもつすべての者は、減塩などの生活習慣の修正が必要で、他に表1に示すリスクを持つ正常高値血圧者および140/90mmHg以上の血圧を示す高血圧者では、減塩と共に表2に示す生活習慣の修正を積極的に行い、必要に応じて降圧薬治療を開始することが推奨されている。降圧目標は、診察室血圧が130/80mmHgで、家庭血圧が125/75mmHg未満。糖尿病患者、蛋白尿陽性を示す慢性腎臓病（CKD）患者、抗血栓薬服用中の患者などの降圧目標も、従来通り130/80mmHg未満（家庭血圧は125/75mmHg未満）になった。

ただし、75歳以上の高齢者の降圧目標は140/90mmHg未満と強化され、さらに併存疾患（合併症）などによって75歳以上でも忍容性があれば個別に判断して130/80mmHg未満への降圧を目指すことも推奨されている。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、食塩の摂取目標量を健常成人男性7.5g/日（65～74歳は8.0g/日）、健常成人女性6.5g/日（50歳以上は7.0g/日）としている。血圧をより下げるためには更なる減塩が望ましく、高血圧者では男女ともに3.0～6.0g/日の枠に入る食塩摂取が望ましい。

確かに、急激な減塩は食欲を減退させ、低栄養やフレイルと呼ばれる体の虚弱を招くことも懸念される。そこで唐辛子、コショウ、ワサビ、しょうがなどの調味料を使うことで食事の味気無さが緩和される。また、食酢をつまく使うことも勧めたい。意外と知られていないことは、油炒めなどおかずにおかず油を加えることで塩が少なくても我慢することができ、植物油（ヤシ油、ココナツ油以外）を有効に使っていただきたい。

表1 高血圧以外にもリスクを持つ患者

- メタボリックシンドローム
- 脂質異常症
- 糖尿病（耐糖能異常）
- 喫煙習慣
- 肥満
- 中年以降男性・閉経後女性
- 冠動脈疾患の家族歴

表2 減塩以外に血圧を下げる方策

- 糖摂取を抑え、体重減少を図る
- 野菜・果物、魚（魚油）の積極的摂取
- コレステロール・飽和脂肪酸の摂取を控える
- アルコール摂取を抑える
- 適度の運動

ちよこっと栄養メモ



牛乳の栄養はカルシウムだけではない

皆さんは、牛乳と言うと、どんな栄養素をイメージしますか。カルシウム、と思う方が多いのではないのでしょうか。もちろん、牛乳のカルシウムはとても多く、コップ一杯で、一日の必要量の 1/3 を摂取することができます。

しかし、牛乳の栄養素はカルシウムだけではなく、たんぱく質（低栄養予防の働きのある）やカリウム（高血圧予防の働きのある）なども豊富なのです！

たんぱく質 牛乳 1 杯 = 卵 1 個
(200ml) = ロースハムうす切り 2 枚
= 納豆 1 パック

カリウム 牛乳 1 杯 = ほうれん草のお浸し 小鉢 1 杯
(200ml) = トマト 中 1 個
= キウイフルーツ 大 1 個



牛乳のその他の予防効果です。※持病をお持ちのかたは、主治医の指示に従いましょう

認知症予防

牛乳に含まれるカルシウム、マグネシウム、ビタミン A・B12、ホエーたんぱくなどが、認知症につながる要因を抑えてくれます。牛乳・乳製品をたくさん摂っている人は、認知症になりにくいことがわかっています。

熱中症予防

暑い時間の外出や、運動直後に牛乳をコップ 1 杯程度飲むと、血液量が増加して体温調節が促されます。

じゃが芋と豚肉のミルクお焼き (2 人分)

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	120g (中 1/2 個)
塩	2.5g (小さじ 1/2)
粗びきこしょう	少々
牛乳	300 ml
じゃが芋	200g (中 2 個)
にんにく	1 片 (ネギ可)
サラダ油	小さじ 1

1 人分 383kcal、たんぱく質 21g、
カルシウム 184 mg、塩分 1.3g

<作り方>

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、良く炒める。そこへひき肉も加えてよく炒める。塩、粗びきこしょうを加える。
- ② ①へ牛乳を全て加え、中火で水分を飛ばす。
- ③ ②の火を止め、粗熱をとる。
- ④ じゃが芋とにんにくをすり下ろす。
- ⑤ ③と④を混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を 8 等分にし、丸めたものを平たく伸ばし（早く火が通る）、フライパンにサラダ油を引いて、焼く。
- ⑦ ※主食と主菜を兼ねたお食事になります♪

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20日(土) テーマ「認知症の理解と高齢者体験」

内容 ・認知症の方の症状と対応について、体験しながら学ぶ

受講者の声 私があと数年後にどういう状態になっているかを知ることができました。また、どのようなことに気を配らなければいけないかを体験できて良かったです。

担当者から 体に重りやゴーグルなどを装着し、高齢者と同じ体験ができるため、どのような事に注意したらよいか、また、どのようにサポートしたらよいかをご理解いただけたと思えました。



今後の開催予定

- 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・三角巾が必要になります。)
(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



敬老の日特集

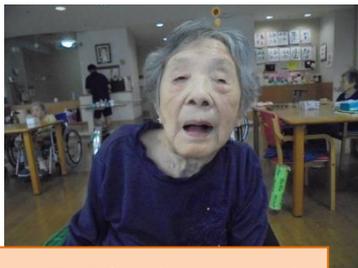
2019年（令和元年）敬老の日
ご長寿 おめでとうございます！



山影千代治様 104歳



椎名なつ様 110歳 千葉県木更津生まれ



馬場壽子様 103歳



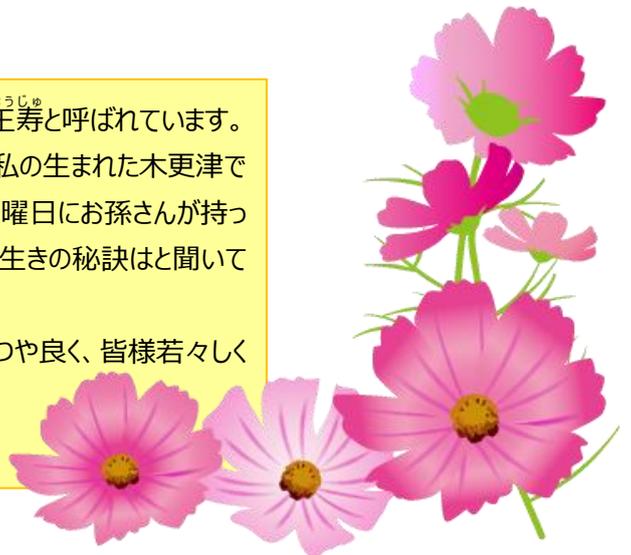
長妻とく様 102歳



石川ミヨ様 100歳

椎名様は数え年でいくと111歳。111歳は皇寿・川寿・王寿と呼ばれています。廊下の突き当りで木の影から顔を出す朝日に両手を合わせ「私の生まれた木更津では海から太陽が登ってくるのよ。」と教えて下さいます。毎週土曜日にお孫さんが持ってきてくださる焼き芋が大好きでペロりと食べてしまいます。長生きの秘訣はと聞いてみると「食事(^_^♪)」とおっしゃっていました。

利用者様の半数以上が90歳を超えていますが、顔の色つや良く、皆様若々しく過ごされていらっしゃいます。



デイケア

外食会では、ココス&モラージュのフードコートへデザートツアーに行きました♪



ココスでは意外にもポテトが大人気！！
味はもちろんのこと、分け合える大きさが人気のようです(≧ω≦)♪

モラージュのフードコートでは小豆がトッピングされているソフトクリームが人気で、コーヒーと一緒に召し上がられていました。

定期的に外食会が開催されています♪

はみぐでは、毎年梅ジュースを作っています。
各家庭での作り方や飲み方など、会話が弾みます♪



中庭の野菜がこんなに大きくなりました★
日照時間が少なかったせいか、ピーマンとナスは少し小ぶりです(´Д`;))



野菜を収穫し、
夏野菜カレーにして
いただきました。

