

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！！



遠藤 修 近藤二三行



大沢利方 風澤喜治

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：今年の秋以降は、史上最強と言われる大型の台風が発生し、各地で大雨や強風の被害が相次ぐ年となってしまいました。千葉県でも多くの被害が報告され、被害に遭われた皆様には心よりお見舞い申し上げます。昔は台風といえば夏から秋に多いイメージでしたが、近年では、すっかり秋に多くなったと思いませんか？秋は太平洋高気圧が勢力を弱めるので、本州に台風が接近しやすくなるようです。夏の記録的な猛暑、海水温の上昇も台風発生が多くなっている原因になっているとのこと。将来の為に、これ以上地球温暖化を助長しないよう、一人ひとりが意識していくことが大切ですね！2020年もはみんぐだよりをよろしくお祈りします。(^^)/



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.83 2019年12月発行

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

新生命のことわり (17)

新しい日本人の食事摂取基準 (3)

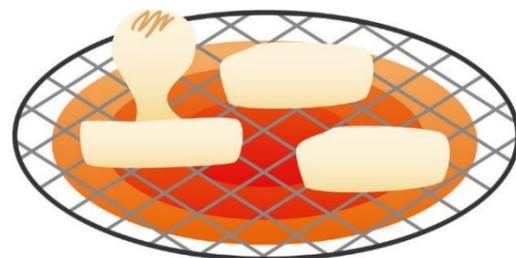
施設長 多田 紀夫

今回は理想的な高齢者血圧コントロールのあるべき姿を示し、75歳以上の降圧目標が140/90mmHg未満と強化されたこと、さらに肥満症や糖尿病など合併症がある場合は75歳以上でも個別に判断して130/80mmHg未満への降圧を目指すことも推奨されると書いた。血圧をより下げるためには減塩が望ましく、高血圧者では男女ともに一日あたり3.0～6.0gの枠に入る食塩摂取が望ましい。

過体重、肥満（とくに内蔵肥満）も問題であり、体重がオーバーな人は5～10%でも体重を減らすと心血管系疾患、すなわち脳卒中などの脳血管障害、狭心症、心筋梗塞などの冠動脈硬化の危険度が改善される。月に1kg体重を減らそうとした場合、一日あたり約250キロカロリーのエネルギー量を節食で賄うか、運動で消費すれば達成できる。このように、食べ物を我慢するだけでなく身体活動を増加することも加えれば、ご自分の生活様式にバラエティーが生まれ、筋肉量や骨量の維持効果もえられる。血清コレステロールが高い、中性脂肪が高い、またはHDLコレステロールが低いといった血清脂質に何らかの異常がある人では肥満症でなくとも毎日、30～60分の簡単な運動（散歩、サイクリング、水泳など）を定期的に行うことをお勧めする。

台風一過、我が国が世界で8強の一員となり、ラグビーW杯2019の決勝トーナメントに進むことが決定したことを告げる本日の朝刊に、我が国の体力・運動能力調査結果が発表されている。それによると高齢者の体力も上向き傾向が続き、運動やスポーツを「ほとんど毎日」か「時々」する70代後半の男性は77.2%、女性は76.9%に達したという。ぜひ、こうした運動する高齢者の仲間に入ってみたいと思うところである。

ちよこっと栄養メモ



年末年始のお食事で気をつけること



皆さん、こんにちは。令和になり、初めてのお正月が近づいてきましたね。
今回は、お餅についてお話ししたいと思います。

東京消防庁によると、お餅やお団子をのどに詰まらせて救急搬送されたのは、年間約 100 人前後、そのうち 9 割が 65 歳以上の高齢者と報告されています。月ごとに見ると、第 1 位が 1 月、ついで多いのが 12 月となっています。食べ物を飲み込む力は高齢になると低下すると言われており、お餅をのどに詰まらせやすくなります。

お餅を食べることはおすすめしませんが、どうしても食べたい場合は、

- ① お餅やお団子は食べやすい大きさに小さく切る
- ② 急いで飲み込まず、ゆっくりよく噛んでから飲み込む
- ③ 乳幼児や高齢者と一緒に食事をするときは近くで見守る などの対応を。

お餅やお団子より食べやすい歯ぐきでもつぶせる肉団子（中華おせち風）のレシピをご紹介します

中華風肉団子

豚ひき肉	120g
たまねぎ（みじん切り）	40g
A ゆり根	中 1/2 個
じゃが芋（すりおろす）	40g
卵（溶く）	50g
マヨネーズ	大さじ 1
塩・ショウガ汁	各大さじ 1/4
麩	12g
塩コショウ	少々
砂糖・酢・しょうゆ	各大さじ 1
B 鶏ガラスープ粉	小さじ 1
水溶き片栗粉	100cc



作り方

- ① **A** のうち、ゆり根は粗みじん、たまねぎはみじん切りにし、ボウルに入れラップをし、電子レンジに入れて火を通す。
- ② 麩はビニール袋に入れて叩いて細かくする。
- ③ ひき肉を良く練り、そこへ **A** の材料を全て入れ良く混ぜ合わせる。
- ④ 分量外の水 100 c c を鍋に入れ、沸騰したら③の肉団子を鍋に入れ火を通す。
- ⑤ **B** を④に加え、味を付ける。最後にとろみをつける。

楽しく学べて役に立つ
介護老人保健施設はみんぐ

介護教室開催報告

10月19日（土）テーマ「高齢者の食事作り」

内容 ・「秋鮭のミルクちらし寿司」「やわらか肉団子の甘酢あんかけ」「トマトのカッテージ&ジュレポン酢」
「芋ようかん」の 4 品を作り、試食。

受講者の声 とても参考になりました！とてもおいしかったです。

担当者から 少人数で良い雰囲気で行うことができました。今回の料理では、ポン酢を使用したことによりトロミの違和感が全くないという声が上がりました。また来年も是非ご参加下さい！



今後の開催予定

- 12月21日（土） 負担の少ない介助方法
- 1月18日（土） 体調の急変・緊急時の対応
- 2月15日（土） 介護予防体操と福祉用具の紹介
- 3月21日（土） 看取りについて考える

・場所 12月・3月 介護老人保健施設はみんぐ内 会議室
1月・2月 ビレジ自治会館
・時間 AM 10:00 ~ AM 12:00
・定員 各月 25 名 ・受講料 無料
・持ち物 筆記具・ノート

(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 AM 9:00 ~ PM 5:00 (日曜・祝日・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。)
・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

笑顔のアルバム

入所利用者様



モラージュ柏
デザートツアー(^^♪
おいしかったよ~!





デイケア

宣誓！！
正々堂々と競技する
ことを誓います★



★外食会&おやつツアー★ 次回の外出行事は《至福の珈琲ツアー》を予定しています♪



★おやつ作り★
はみんぐで収穫した南瓜を
プリンにしました♪

