

# 職員紹介

入職した職員をご紹介します！



看護師 仲村 佳子  
 昨年 8 月に柏市に転居してきました。  
 (千葉市で育ちました。)主人の転勤に伴い 10 回目の引っ越しでした。まだ土地勘もないので色々教えてもらいたいと思います。よろしくお願ひいたします。



# 春の豆知識

## 花見団子の3色の意味は？

花見団子の3色の意味は、ピンクは桜の花で春、白は雪の色で冬、緑は新緑の色で夏を表しています。しかし、このなかに秋がありません。これは「秋がない」ということで「飽きがこない」。食べ「飽きない」という言葉遊びが入っています。ちなみに、『花より団子』の団子も、花見団子からきていると言われています。



## 春に咲く花には、黄色い花が多い！

ちなみに1年を通して最も多い花の色は白色(全体の32%)、2番目に多い色は黄色(全体の30%)となります。チョウやハチなどの昆虫や小鳥たちは、黄色い花に誘われやすいという理由から、春に咲く花には黄色が多いそうです。黄色い花に、命の喜びやエネルギーを感じるの、このような理由からなのかもしれません。



編集後記：今回の表紙は菜の花です。菜の花を代表する花言葉は「快活」と「明るさ」です。春の訪れとともに鮮やかな黄色の花を咲かせて、人々の気持ちをパッと明るくしてくれることからつけられたそうです。3月は、お子様のいる家庭では卒業式などがあり、職場においても今年度の決算や次年度の準備で忙しい日々を送られていることでしょう。はみんぐだよりも今号をもって今年度の発行が無事に終わりました。4月から心新たに皆様により親しまれる紙面づくりに向けて、広報担当職員一同努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。一年間ありがとうございました。(^^)/

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^)/

# 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.84 2020年3月発行

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

## 新生命のこたわり(18)

## 新しい日本人の食事摂取基準(4)

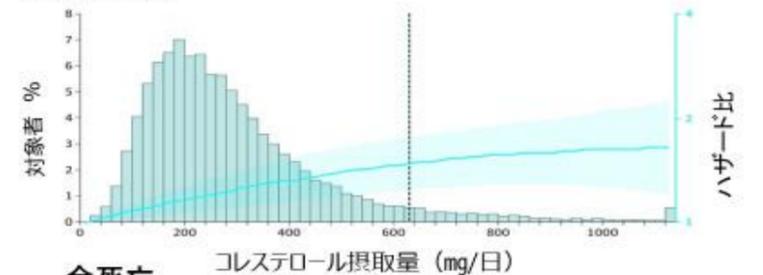
## 施設長 多田 紀夫

2020年はわが国にとってオリンピック・イヤー。無理のない日頃の鍛錬にて、体重の維持、筋肉の保持、フレイル(虚弱)から身を守るすべを会得して頂きたいと思ひます。そのキーワードは「やる気を損なわないこと」、そして「人生を楽しくしようとする」気構えです。

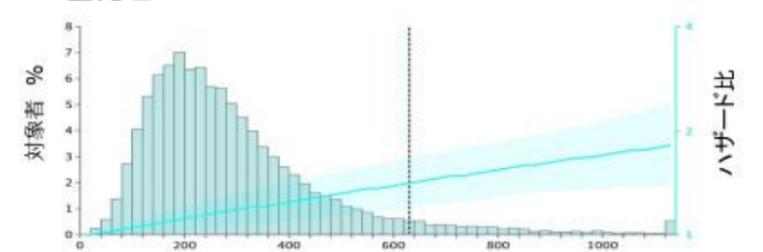
今回は血清脂質を中心に、血管年齢を若返らせる方法についてお話ししましょう。食べ過ぎないことが血管を老化から守る遺伝子を活性化することが判っており、特定健診で注目される内臓肥満症にならないことが大切なことはこれまでも薦めてきました。とりわけ、塩気や糖分を減らすことが重要ですが、減らした物の代わりに何で補うかが問われます。加齢化を避けるには、まず良質なたんぱく質をお勧めします。中でも、豆腐、納豆、マメ製品といった植物性たんぱくを多く摂るようにしてください。また、魚油や植物油といった「サラサラとした油」も糖分摂取を減らすことに置き換えることができます。日本古来のごま油、ナタネ油などの新鮮な植物油であげた「衣を少なくした天ぷら食」や「さつま揚げ、揚げ豆腐」はおすすりです。一方、ラード、ヘッド、ヤシ脂、パーム脂、ショートニングや古い揚げ油は食べない方が賢明です。

一時は週刊誌などをにぎわせたコレステロールですが、最近あらたに報告された成績では、これまで日本動脈硬化学会が強調してきた通りコレステロール摂取量が多くなればなるほど狭心症や心筋梗塞などの心疾患発症は増加し、死亡率全体も増加することが示されています(図参照)。一方、卵で問題なのはコレステロールを多く含む黄身(卵黄)であり、白身(卵白)はコレステロールを含まず、良質なたんぱく質であるゆえにコレステロール値が正常な方は一日2個までは問題なく、フレイルを防ぐためにもっと食べることをお勧めします。

心疾患発症



全死亡



コレステロール摂取量が多くなると心疾患発症や全死亡が多くなる  
 (出典 Zhong VW et al: JAMA. 2019; 321(11): 1081-1095.)

# ちょこっと栄養メモ



## 春はメリハリをつけた生活を

少しずつ春が感じられる季節になってきましたね。でも、春になると、たくさん寝ているのに眠い、なぜか調子が悪くなってしまふ、というかたはいませんか。これらの不調を予防するにはメリハリをつけた生活をするのが大切です。

### どうして春は不調が表れやすいのでしょうか



春になると、副交感神経が優位になり、心身はリラックスしていくため、眠気が起こりやすくなるのです。

また、春は、日照時間が短い冬から夏への移行期間のため、体内時計が「時差ボケ」のような感じになり、眠気やだるさが起きやすくなります。

### 夜は、リラックスを心がけよう



まず、交感神経と副交感神経のリズムを整えることが大切です。

私たちは活動的になる日中に交感神経が優位になり、夜にかけて徐々に副交感神経が優位になるのが健康的です

夜は、ストレッチなどをして副交感神経を優位にさせてゆったりとした気分で過ごしましょう！

### 自律神経を整えてくれる食べ物を摂ろう

ストレス解消にビタミンC豊富な緑黄色野菜、必須アミノ酸であるトリプトファンが豊富な乳製品を摂り、自律神経を整えましょう！

多く含まれているもの  
トリプトファン：バナナ、大豆製品  
肉、魚、乳製品、雑穀等  
ビタミンC：ブロッコリー、ほうれん草  
苺、キウイフルーツ等



<みそクリームシチュー> 2人分  
鶏モモ肉 1/2 枚(1口大)  
ブロッコリー 1/3 個(小房にする)  
にんじん・玉ねぎ 各 1/4(スライス)  
牛乳 2 カップ  
味噌 大さじ 1.5  
サラダ油 小さじ 2  
小麦粉 大さじ 2

- 鍋を熱してサラダ油を引き、鶏肉の皮目を下にしてこんがり焼いたら、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。火を通す。
- ①に小麦粉を加え、弱火で炒める。粉っぽさがなくなったら火を止め、牛乳を3回に分けて入れ、ダマにならないようにする。そこへ味噌、電子レンジで加熱したブロッコリーを加えてサッと煮る。

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

2019年12月21日(土) テーマ「負担の少ない介助方法」

内容 ・講義/車イスの種類と使い方、介護の本質・介護のポイントについて

・実技/起き上がり・立ち上がり動作の介助方法、車イスへの移乗動作の介助方法

受講者の声 介護はお互いにストレスがたまるので、少しでもお互いの負担を少なくするのが大切なんだと学びました。

担当者から 今回は実技がメインであり、体の使い方や位置とりなど介護の基本的なことを学んでいただきました。



2020年1月18日(土) テーマ「体調の急変・緊急時の対応」

内容 ・講義/体調の急変、緊急時の対応について

・人体模型とAEDを使用し、元救急救命士から心肺蘇生法を学ぶ

受講者の声 直接実技指導してもらい分かりやすかった。

AEDを体験できて良かった。



## 次回の開催予定

3月21日(土) テーマ「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

・時間 AM 10:00 ~ AM 12:00 ・定員 25名 ・受講料 無料

・持ち物 筆記具・ノート

(感染症予防対策のためマスクの着用にご協力ください。)

・申込み方法 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。)

受付時間 AM 9:00 ~ PM 5:00 (日曜・祝日を除く)

・申込み締切 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



福は金



福は金



# デイケア

## 「至福の珈琲ツアー」

モラージュ柏のスターバックスコーヒーまで行ってきました。  
本格的な珈琲やケーキをいただき、至福の時間を過ごしました。

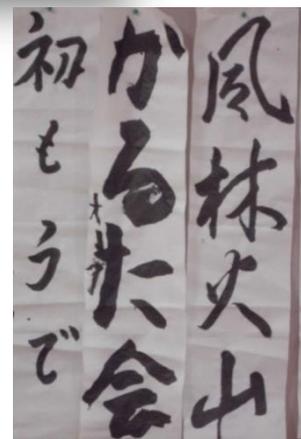
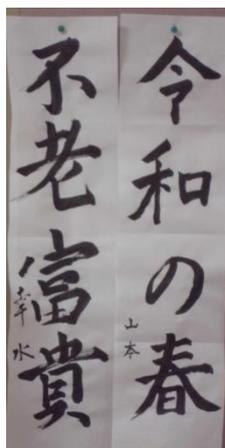


# 新年の風物詩



職員手作りのはみんぐ神社  
ご利益ありますように…。

利用者様に書いてい  
ただきました。



# ひなまつり



## 「作業活動」

書き初め、折紙での作品作り、絵手紙の色付けなど季節や行事に合わせて、楽しく行っております。

