さつき苑だより

第 51 号　令和５年９月発行
医療財団健康文化会　介護老人保健施設　志村さつき苑
〒174-0043　東京都板橋区坂下 3-7-6　TEL03-5970-3358

【下杉新事務長着任のあいさつ】

６ 月より志村さつき苑の事務長として、前任の黒沢事務長より交代となりました、下杉裕明と申します。健康文化会には、2012 年 9 月に中途入職し、今年でちょうど 10 年の節目となります。これまでの経歴は、一般の IT 企業から小豆沢病院に転職し、医事課システム担当・健診センター課長・医師担当事務次長を経て、この度、志村さつき苑の事務長に就任することとなりました。私生活では 7 歳と 4 歳の息子がおり、子供の送り迎えから、夕食の支度、宿題のチェックなど、日々あわただしく過ごしています。

今回の着任にあたり、老人保健施設のことは全くの未経験であること、法人経営が厳しい状況であることと、大きな責任の伴う役割であることなど、かなりの大きなプレッシャーを感じています。一方で、大きな変化を起こし、チャレンジしていく事への楽しみを感じています。「健康文化会　志村さつき苑」らしさを守りながら、職員の皆様並びに、友の会の皆様にお力添えをいただき、共にこの苦難を乗り越えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

膝痛体操第2回筋トレ編

大腿四頭筋

片膝を伸ばして 10 秒保持して数えます。
【10 秒 10 回×1 セット】(めやす)

股関節内転筋

股関節にボールを挟んで力入れます
【20～30 回×1 セット】

・今回は筋トレ編です。膝周りや内転筋の筋力低下により膝痛を起こしやすいため、筋肉の筋力トレーニングを紹介します。
・関節を動かす時は、ゆっくり行っていきましょう。
【注意点】
・膝痛体操は、慢性期の痛みの体操です。急性期の運動ではありません。
・痛みのない範囲で無理せず行っていきましょう。
【モデル・指導】志村さつき苑リハビリ室

志村さつき苑ニュース

かつどんの話

面談の時に、「わがままだと思うけど、かつ丼が食べたいなぁ」とお気持ちを聞かせてくれた入所フロアのお父さん。キザミ食という形のないやわらかい物しか食べられなかったのですが、思いに応えるべく、多職種の力を借りてかつ丼パーティーを実施する計画を立てました。まずは歯科往診で義歯調整、嚥下委員会でキザミ食から一口大への食形態アップのための飲み込み、咀嚼の状態等安全を確認。栄養科の力を借りてやわらかく食べやすい手作りかつ丼を用意することができました。単身赴任先の蕎麦屋で食べた思い出のかつ丼に合わせるために、甘めのかつ丼という注文にもこたえてくれました。準備期間 3 か月。同じフロアに奥様も入所されているので、奥様と、更に娘様も呼んでお誕生日のお祝いを兼ねかつ丼パーティーを開催しました。一口食べて「2 年ぶりだ、最高、美味しい」とどんぶりを持って召し上がられたお父さん。「明日死んでもいい」なんて言うと、奥様が「次は私の誕生日に食べたいわね」と長生き宣言。来年も家族みんなで大好きなかつ丼が食べられるように元気でいてくださいね。

あじさいゼリー！

６月の行事おやつは紫陽花ゼリーがでました。水色、緑、紫とカラフルな寒天がおしゃれでしょう？嚥下食でのほうはババロアムースでした。生クリームにピンク、白、黄緑色とカラフルで、こちらもおいしそうでしょう？ドリンクはカルピスが出ました。

七夕にはそうめんがでました。！

七夕はそうめんの日でもあります。行事食でそうめんが出ました。七夕にそうめんを食べる由来は、平安時代の書物に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれており、７月７日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したそうです。普段食事介助のご利用者様も食が進み、本日はお一人で全部食べることができました

スイカ割りを行いました！

2F 入所フロアでは、昨年好評だったすいか割りを行いました。皆さん木刀を使用し日頃の憂さを晴らしながらすいかを思いっきりたたいていました。大変盛り上がってスイカ割りは終了しました。スイカ割りの後は、おやつにスイカ入りの特製フルーツポンチと嚥下食の方は、ラムネムースが出ました。どれもおいしそうでしょう？

かき氷を行いました。

3F でかき氷のレクリエーションを行いました。連日暑い日が続いていて夏真っ盛りといった感じですが、冷たいかき氷で夏をおいしく満喫できました。

紫陽花

3F の作業活動で綺麗な紫陽花ができました。赤・ピンク・紫・紺の折り紙で作ったそうです。中々のものでしょう？

ホームページ SNS のお知らせ

志村さつき苑では、ホームページや SNS で行事など情報を配信しております。

【ホームページ】　【FaceBook】【インスタグラム】

SIMURASATUKIEN

2023 年度のさつき祭について

さつき祭は新型コロナウィルスの影響のため、昨年同様入所フロアのみで９月１７日開催となりました。一般開放はしないため、その様子をさつき苑だより 11 月号やＳＮＳで配信していく予定です。

※新型コロナウィルス感染予防の為、毎月の福祉用具販売も中止。各種イベントも延期とさせていただきます。再開の際は、再度告知します。

栄養科新聞

第06号（8月・9月）
発行所
志村さつき苑
栄養科

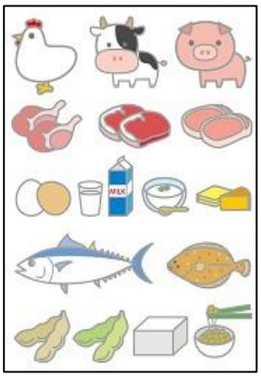
敬老と健康について

☆敬老と健康☆

季節の変わり目を感じ始める8月後半から9月にかけては体調の変化にも注意が必要です。今回は、9月の敬老の日にちなんで食事と健康寿命についてのお話をしていこうかと思います。

○フレイル

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは「加齢に伴い体（筋力・生理機能）や心の機能が低下することで健康障害に陥りやすくなった状態」を言います。適切な運動とそれを支える食事がフレイルを予防し健康寿命を伸ばすことにもつながります。



○**タンパク質と炭水化物**

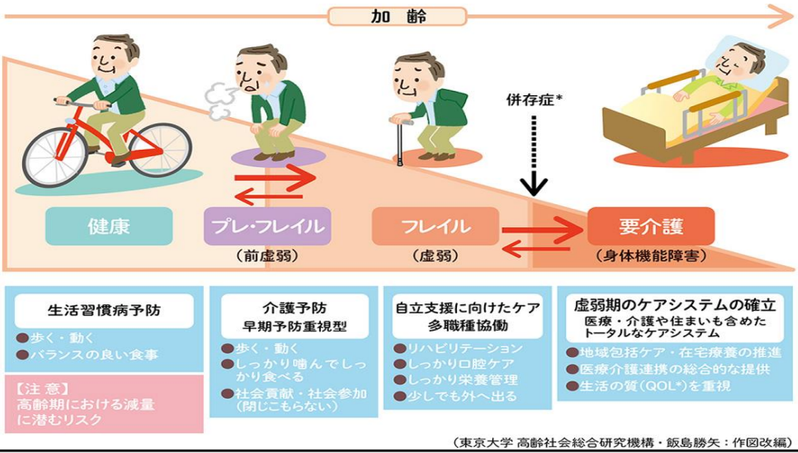
特に大切なのがタンパク質「肉・魚・卵」です。筋肉を作るうえで欠かせない栄養素なので日々のお食事に取り入れていきましょう。

エネルギー源となる炭水化物も重要です。せっかくタンパク質を摂っても十分なエネルギーがなければ、それらが筋肉の生成に繋がっていきません。食べやすいもので良いので、お米や麺類などからしっかりと摂取しましょう。

さつき苑の敬老

さつき苑では毎年、敬老の日に合わせたお食事を用意しています。

今年は〔天ぷらの盛り合わせ（おろし／天つゆ）・秋の吹き寄せ・胡瓜と菊の花の酢の物〕おやつに〔敬老パフェ〕を用意しています。デイケアは敬老の日から1週間特別おやつを提供しているのでお楽しみください。



（東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図改編）

ミニコラム：栄養豆知識★熱中症と水分補給★

皆さんは、水分補給を「のどが渇いたらする事」だと思っていませんか。「こまめな水分補給」という言葉がありますが、ではなぜ「こまめな」なのでしょうか。

実は、人間は軽い脱水症状ではのどの渇きを感じません。暑い日、体の水分は気づかない内に汗として蒸発しますが、その中で渇きを待って水分補給をするのでは少し遅いのです。そのためのどの渇きを待つのではなく、「こまめな水分補給」が大切なのです。

・目安として、1日約1200ml）に分けて飲むことをお勧めします。※水分制限がある方は医師と相談してください。