第52号　２０２４年１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

＜新年のごあいさつ＞　施設長　中根　叡子

新年おめでとうございます。年末からのコロナ感染、１月の感染性胃腸炎の対応に追われました。その後はかなり落ちて着いていました。秋に単発的にインフルエンザの感染がみられましたが、広がることはありませんでした。しかし、どんな感染症でも高齢者の一部はそれを機会に状態が悪化することがあり、注意が必要です。しかしコロナ感染症の減少とともに行政の作業も元にもどりご利用者様の移動も多くなってきました。新しい環境に合わせてご家族とご利用者様の面会がより開かれたものになっていくよう模索しているところです。お気づきのご提案などあればまたお聞かせいただければ幸いです。

＜新年のごあいさつ＞　療養部長　佐藤　由枝

明けましておめでとうございます。2023年は新型コロナが5類になり、色々なことが緩和されてきました。さつき苑ではまだ緩和されていないことがあり、ご利用者様、ご家族様にご迷惑お掛けしております。今年は引き続き感染対策をしながら、フロアでの面会などコロナ感染前の状況に戻せるよう、龍のように向上していけるよう努力していきたいと思います。

＜新年のごあいさつ＞　事務長　下杉　裕明

明けましておめでとうございます。
昨年は新型コロナウィルスが５類感染症に移行され、入所・通所の利用も様々な制限を少しずつ緩和しながら運営してきました。
今後は入所しているご利用者様の面会についても、コロナ禍前のようにフロアで行う方式に戻していく予定です。
今年はコロナ禍前の状況に戻し、さらに一歩進んだ志村さつき苑になれるよう職員一丸となって頑張っていきたいと思います。

志村さつき苑ニュース

2 階ﾌﾛｱでさつき祭を行いました。

10/15 に 2F 入所ﾌﾛｱ内でﾐﾆさつき祭が開催されました。午前中は、ﾖｰﾖｰ釣りや輪投げなど縁日風に、午後は音楽会を行いました。音楽会は、ﾘﾊﾋﾞﾘｽﾀｯﾌのｴﾚｸﾄｰﾝの演奏のもと童謡などを歌いました。職員作成の恐竜君が登場しました。おやつには紅白饅頭がでました。

おやつﾚｸでモンブランが出ました！

3 階ﾌﾛｱです☺10 月のおやつﾚｸは秋らしいﾓﾝﾌﾞﾗﾝのｹｰｷを食べました。ご利用者様にもお手伝いしていただき生ｸﾘｰﾑや栗をﾄｯﾋﾟﾝｸﾞしてとても綺麗にできました！みなさん美味しそうに召し上がっていました。

おやつﾚｸでﾌﾟﾘｱﾗﾓｰﾄﾞがでました。

11 月のおやつﾚｸでﾌﾟﾘｱﾗﾓｰﾄﾞがでました。ﾌﾟﾘｱﾗﾓｰﾄﾞは、ﾐｶﾝとｻｸﾗﾝﾎﾞ、生ｸﾘｰﾑで盛り合わせしました。ご利用者様からはおいしいと評判でした。

紅葉が完成しました！

ﾃﾞｲｹｱの壁画も紅葉の季節となりました。池は水色のｾﾛﾊﾝ、縁の石は黒・ｸﾞﾚｰのちぎり絵、鯉はぬりえをご利用者様に塗っていただきました。真ん中の紅葉は、赤・黄・ｵﾚﾝｼﾞ・茶色の画用紙をご利用者様にﾊｻﾐで紅葉の形に切ってもらいました。今回は、なかなかの大作だと思います。

ｸﾘｽﾏｽ会を行いました！

2F ではお誕生会を兼ねｸﾘｽﾏｽ会を行いました。職員が寸劇でﾏｯﾁ売りのおじさんを演じました。濃いｷｬﾗでしたが、ご利用者様から笑いが絶えませんでした。ｸﾘｽﾏｽﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄに職員お手製のｸﾘｽﾏｽｶｰﾄﾞが配られました。お誕生日の方にはﾌｫﾄﾌﾚｰﾑがﾌﾟﾚｾﾞﾝﾄされました。

のど自慢大会＆お誕生日会

12月、3階ではカラオケを使ってのど自慢大会とお誕生日会を合同で実施しました！みなさんのお好きな曲を歌い、おやつはイチゴのケーキが出ました。楽しんでいただき、笑顔のあふれる1日になりました。

運動会を行いました

ﾃﾞｲｹｱでは、10 月中旬に運動会を行いました。選手宣誓後、準備体操にﾗｼﾞｵ体操を行いました。1 種目は、新聞で丸めた棒を利用した輪送りを行いました。2 種目は、ｽﾄﾗｲｸ・ｱｳﾄを行いました。どちらも中々白熱した展開となり、ご利用者様も競争意識を加わりいつも以上に体の動きがよくなっていました。

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

膝痛コーナー第３回　日常生活指導編

10のポイント

寒い季節になりました膝痛が起きやすい季節ですので日常生活の注意点についてまとめました。

志村さつき苑リハビリ室

①冷やさない

膝を直接クーラーにあてたり、寒い場所で膝を出したりといった、膝を冷やすようなことは避けましょう。保温のためにもサポーターは有効です。

②階段の昇り降りに注意

階段の昇り降りは、膝への衝撃が強いため避けましょう。

③重い過ぎる物を持たない

⑤靴にも注意

踵の高いものは避け、コンクリートやアスファルトを歩くときはできるだけクッションのよい（衝撃吸収する）滑りにくい靴を履きましょう。

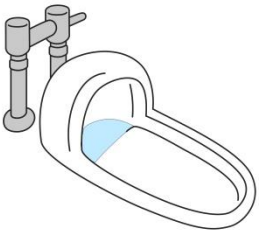
⑥正座やあぐらはしない

正座は膝にとって最も負担のかかる動作なので避けましょう。また、あぐらなど他の座り方でも長時間膝を曲げたままにしないようにしましょう。

⑦体重（太り過ぎに注意）

体重が重ければ膝への負担は大きくなります。体重管理をしっかりしましょう。

⑧和式トイレは使用しない



⑨体重分散

杖や押し車で体重を分散させ膝への負担を軽くしましょう

⑩適度な運動を行う

膝の筋力を維持していきましょう

栄養科新聞

第7号
（12月・1月）
発行所
志村さつき苑
栄養科

年末年始のお食事

☆年末年始の食事☆

年末年始はいつもと違う食事が続くことが多いため、栄養の偏りに注意が必要です。今年も、この時期特有の注意点を見ていきましょう。

①糖分の摂り過ぎ

おせちの重箱に詰まった料理を見ると、栗きんとん、伊達巻、煮豆など甘く砂糖を使った料理がとても多いです。

また、里芋、ゆり根、くわいなども実は炭水化物（糖分）であり体重が増える一番の要因でもあります。過度の体重増加は血管や心臓、足腰への負担になってしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。

②塩分の摂り過ぎ

年末年始は年越しそばや汁物など塩分が多い料理が増えます。塩分の摂り過ぎは心臓や腎臓への負担になり、高血圧やその他多くの病気の原因となります。

「そばや雑煮の汁は全部飲まない」「おせちのつくだ煮や、数の子蒲鉾類は少しにする」など、食べ方の工夫をして塩分の摂り過ぎを防ぎましょう。

ミニコラム：栄養豆知識

この時期、危険な食べ物といえば「お餅」ですが、他にも注意が必要な食べ物がいくつかあります。

まず注意したいのが「すっぱい料理」です。酸味はムセを誘発しやすい為、この時期に増える酢の物系の食べ物には注意しましょう。

次に注意が必要なのは具材が入った液状のものです。サラサラした汁に固形物が入っていると、異なるテクスチャーの食材が一度に口の中に入る事になるため、ムセのリスクは高まります。お吸い物などはゆっくり飲むようにしましょう。

細かい食べ物にも注意しましょう。佃煮や、ネギ、ゴマなど口の中でまとまりにくい食べ物を早食いするのは危険です。

これらの食べ物は「ゆっくり、よく噛んで食べる」ことでリスクを減らすことが可能です。安全で楽しい食事をするためにも「ゆっくり、よく噛む」ことを心がけましょう。

～お餅のおはなし～

消費者庁の調べ（２０２１）では、過去２年間に起こった、お餅が原因の高齢者窒息死亡事故の４３％は１月に発生していると発表しています。特に正月三が日の死亡事故が多くなっています。お餅を食べる際は注意をし、咀嚼・嚥下に自信がない方はなるべくお餅を食べるのを控えましょう。

要注意！