

さつき苑だより

第 60 号 2026 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> 療養部長 佐藤 由枝



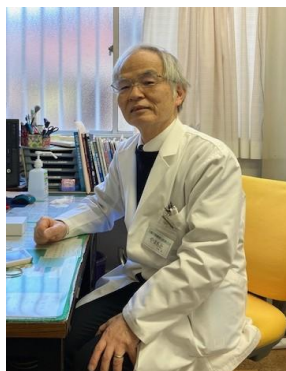
明けましておめでとうございます。2025 年は感染対策をしながらも、緩和できることを進めてまいりました。2026 年もより一層開かれた施設を取り戻せるように、利用者様、ご家族、地域の方々のご支援をいただきながら、馬が草原を走るように前進していきたいと思います。

<新年のごあいさつ> 事務長 高田 大樹



謹んで新春のお慶び申し上げます。
旧年中は当施設への温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。
本年も、利用者様が安心・安全に、そして笑顔で健やかな毎日を過ごせるよう、職員一同まごごろを込めたケアに努めてまいります。
皆様の益々のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

<新年のごあいさつ> 常勤医師 山本 勇



新年あけましておめでとうございます。昨年より志村さつき苑で勤務をさせていただいております。よろしくお願いいたします。昨年は体調不良のため何度かお休みさせていただきました。大変ご迷惑をおかけしました。申し訳ありません。健康であるために大切にしたいことの一つに、お口のケアがあります。お口を生活にするだけでなく、嚥むこと、飲み込むこと、そして話すことも関係するお口のケアを大切にしていきたいと思います。

志村さつき苑ニュース

3階70Fではジェンガを行いました。



3Fでは、スリル満点の「巨大ジェンガ」を行いました ✨ 皆さん「ここかな?」「大丈夫かな?」とハラハラドキドキしながらブロックを抜いて大盛り上がり! 😓 ジェンガが倒れると「わぁー!」と驚きの声と笑い声が響き、終始笑顔いっぱいの楽しいひとときとなりました 🎵

デイケア夏祭りを行いました。



デイケアでは夏祭りを開催しました ✨ 鈴くじや福引、折り紙釣りなど盛りだくさん! 福引では「大吉」から「末吉」まであり、景品には紙風船やティッシュ (なんとデイ主任の名刺入り!) などユニークなものも登場しました 🎁 皆さん笑顔いっぱいで、とても賑やかに楽しまれていました 😊 🎵

デイケアでは運動会を行いました!



今年も10月中旬、デイケアにて運動会を開催しました。赤組・白組に分かれ、玉入れや借り物競争、輪送り、応援合戦、魚釣りゲームなど多彩な種目に挑戦。会場には「がんばれ!」「もう少し!」といった声援が響き、笑顔と拍手あふれるにぎやかな時間となりました。利用者の皆さんの真剣な表情や楽しそうな姿が印象的で、優勝チームにはささやかな賞品も贈られました。「楽しかった」「来年もやりたい」との声も多く、体を動かす楽しさや、仲間と過ごす時間の大切さを改めて感じる一日となりました。

敬老会を行いました!



9月第3週、デイケアにて敬老会を開催しました。体操で元気に始まり、その後の表彰式では、これまでの歩みを称えられた皆さんに大きな拍手が送られました。受賞者へのインタビューでは、思い出を語りながら感極まる場面もあり、会場は温かな拍手と笑顔に包まれました。最後は記念写真を撮影し、皆さん晴れやかな表情を見せてくださいました。これからもさつき苑では、皆さまの毎日が笑顔と喜びにあふれるよう、心を込めて支援してまいります。

2Fではお誕生会を行いました



今月もお誕生会を開催しました。体操で身体をほぐした後、元気の合唱で会場は明るい雰囲気になりました。お誕生日の方には、皆さんからのあたたかいお祝いと、職員から心を込めたフォトフレームを贈呈しました。会の締めくくりには、大好評のレアチーズケーキを楽しみ、笑顔あふれる和やかなひとときとなりました。

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】 【Instagram】



便秘体操コーナー第3回 日常生活指導編

志村さつき苑りハビリ室

①排便の習慣をつくること



便意が無くても、毎朝一定の時間にトイレに行きましょう。

②食事は規則正しく



1日3食、規則正しく食べることが重要です。

③食物繊維の多いものを食べる。



便秘の種類によって食物繊維が変わります。(下記参照)

⑤ご飯をしっかり食べる



お米に多い澱粉質が便秘に良い働きをします。白米より玄米がよいです。

⑥適度な運動



ストレス解消・全身の運動性向上のため適度な運動をしましょう。

⑦我慢をしない



便意をもよおしたらトイレに行きましょう！

便秘に適した食品の例（便秘の種類別）

	弛緩性便秘症に適する食品	痙攣性便秘に適する食品
糖質	未精白の穀類(特に玄米)、麦茶、そば、オートミール、黒パン、いも類(特にさつまいも)、豆類	精白された穀類(白米)、白パン、うどん、じゃがいも、その他のいも類は裏ごし、豆類は裏ごし。
蛋白質	獣鳥魚肉、卵、大豆およびその加工品、牛乳、乳製品。ただ肉類は吸収され、糞便になる量が少ない。(全固形5%)ので腸のぜん動運動が緩慢になりやすいため、多量摂取をさける。	脂肪が少なく、繊維のやわらかい肉類(ささみ、子牛の肉など)、白身魚、豆腐、高野豆腐、卵、あたためた牛乳、ヨーグルト。
脂肪	バター、クリーム、マヨネーズ、その他の油脂類何でも。調理法として、揚げ物、炒め物など。脂質を多量に用いる料理も効果がある。	バター、クリームなどの乳化脂肪を少量。消化の良い方で与える。
野菜類	できるだけ繊維の多いたけのこ、ごぼう、はす、ふき、セロリ、とうもろこし、きのこ、海藻など、特に生野菜がよい。	野菜は繊維の少ないものを熱煮して、裏ごし。
果実類	生の果物は特によい。なお干したプラムを一晩水につけて、たっぷり煮たものを、毎朝5個くらいずつ、汁と一緒に食べると便通がつく。	煮た果物、ただしパイナップル・いちじくなどの繊維が多かったり、種を含むものはさける。
その他	炭酸飲料、サイダー、ビール、スープ、ジュースなど水分の多いもの。調味料(食塩、砂糖、酢)、香辛料(わさび、からし、こしょう、カレーなど)、はちみつ。	味付けはなるべく薄くする。



年末年始の栄養



栄養科新聞

第13号(12月・1月)

発行所
志村さつき苑
栄養科

☆年末年始の注意事項☆

○糖分の摂り過ぎ

おせちの重箱に詰まった料理を見てみると、栗きんとんや、伊達巻、煮豆など甘く砂糖を使った料理がとて多いです。糖分(炭水化物)は、体重が増える原因の一つです。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いますので、食べ過ぎには注意しましょう。



さつき苑のおせちはバランスよく、塩分控えめです。

○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、多くの病気の原因になります。「汁は全部飲まない」「佃煮や数の子、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。

○バランスの偏り

外食やおせち料理が増える年末年始には野菜や海藻の使用が少なく、食物繊維やビタミンが不足がちになります。サラダや小鉢など、一品プラスを心がけましょう。

○お餅に注意

年末年始は、お餅による窒息事故が多発します。年齢比では65歳以上の割合が高く、男女比では女性よりも男性が高くなっています。「自分は大丈夫」と過信せず、咀嚼・嚥下に自信がない方は控えましょう。

ミニコラム:世界の食文化(パレスチナ編②)

イスラエルの軍事侵攻と物資輸送の妨害により、パレスチナは慢性的な食糧不足に陥っています。国連のIPCによれば、壊滅的レベルは64万人以上、緊急レベル114万人、危機レベル40万人とのこと。子供たちの状況はさらに危機的で、来年6月までに栄養不良により深刻な死亡リスクに陥る子供の数は4万5千人とされています。パレスチナの子供たちにとっては、豊かな土壌で生まれる作物ではなく、「飢餓」「栄養失調」「餓死」こそが食文化になろうとしています(当たり前ですがそんなものを「文化」にして良いわけがありません)。世界中の子供たちが安全に、安心して食事ができるように、今の世界の状況を知ること、大人の大切な役割だと思います。

ミニコラム:おせちの味が濃い理由

黒豆、伊達巻、田作り、栗きんとんなど、おせちに入っている食べ物は、どれも味が濃い物ばかりです。もちろん、これには理由があります(諸説ありますが)。最も有力な説が、「保存性を高めるため」というものです。江戸時代から、庶民に親しまれるようになったおせち(歴史はさらに古いですが)。昔は、「年の初めはかまどの神様を休ませる」という意味や「縁を切らないために包丁は使わない」という理由から、正月の三日間は料理をしないという風習がありました。そのため、長期保存を可能にするために、味の濃い料理がおせちに使われるようになったとされています。贅沢な「食文化」の意味を考えるのも大切なことかもしれません。

