

# うららか

## 語り合って 共有する想い

### 学び、笑い、明日も元気に!

11月20日(月) 随(き)し

11月から通所リハビリでレクリエーションの一貫としてスタートした「語り合う会」。老人保健施設の特色&強みでもある多職種在籍を活かして、ご利用者の皆さんが栄養やリハビリ、病気の事などを学んだり、想いを共有する機会をご提供したい/と企画しました。

日頃から健康について意識して、皆さんがこれからも元気に過ごせるようにうららの専門職と一緒に継続していきたいと思えます。

ご期待下さい!

(岸 高之)

#### 講師の想い。



#### 総合調整室長/支援相談員 池田 周史さん

皆様にとっての息子や孫の視点で「人生会議」のお話をさせて頂きました。普段は言葉にしないご家族への想い、これからのこと、あえて言葉にすることの大切さを皆様と共有することができました。



#### 医療介護連携部長/看護師 石田 光さん

脳梗塞について話しました。「これからの毎日を楽しく、そして幸せに生活するために」をテーマに掲げて話を進めました。食事制限については我慢するだけでなくトータル的にどう変換して取り入れるかを一緒に考えたりとこれからの毎日をより良いものにするための会になったと思います。

参加された方に感想を聞いてみました!

紙芝居のように見易い説明で、分かり易かった。引き続き再発しないように食事や生活習慣に気をつけて明るく気持ちで生活していきたい!

若い時に不摂生をしていた事が原因だったと痛感した。塩分の多い食事や脂っこい食事を控えながら体を気遣って生活したいと思う。検診もきちんと受けようと思った。

# 鳥海小学校の2年生が 於越見学に来てくれました！

# お心遣い感謝

- ・地域のD様、通所ご利用のM様より、沢山の柿を頂きました。皆で美味しく頂きました。
- ・入所をご利用頂いていたI様のご家族より、素敵なフラワーアレンジメントを頂きました。
- ・地域のH様、通所ご利用のS様よりウエスを頂きました。業務にて利用させて頂きます。



何作っているんですか？



利用者の方へインタビューに！



秋のコミセン祭りに  
うららの作品も  
出品しました。



矢島 恭一理事長が  
市より功労表彰を受けました。

六じどまばやらうらら

免疫UP

うらら栄養ケアルーム

# ねぎを食べよう！

寒さが身に染みる季節になってきましたね。今回は冬の食卓で大活躍するねぎを使った食欲そそるメニューをご紹介します！ネギは血行を良くして体を温め、疲れのもとになる乳酸を分解してくれるので、ネギを食べると体がポカポカ、冬にもってこいの食材です。この冬に積極的に取り入れましょう。

# ねぎ塩豚丼

材料(1人分)

- ・ 豚ばら肉 50g
- ・ たまねぎ 30g
- ・ ねぎ 20g
- ・ ごま油 1g
- 鶏ガラスープ粉末 1g
- 食塩 0.5g
- 料理酒 1g
- おろし生姜 0.3g
- おろしにんにく 0.1g

## 作り方

- ① ●の調味料を混ぜておく。
- ② ねぎは粗みじんにする。
- ③ たまねぎはスライスする。
- ④ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、豚肉を炒め色が変わったらたまねぎとねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ ●の調味料を加えよく混ぜながら炒める。
- ⑥ こはんに乗せて完成！

ゴマ振りかけると風味アップ！



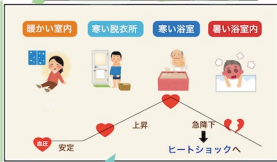
(管理栄養士 齋藤彩)



酒田市地域包括支援センターほくぶ  
**ほくぶ通信**  
**特に夏場に注意!**  
**ヒートショック**

ヒートショックとは「大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起きてしまうこと」です。めまいや吐き気、頭痛、倦怠感、動悸など軽い症状から意識障害や心肺停止など重い症状が現れることもあります。

**なぜヒートショックが起きるのか?**



ヒートショックに関連した死者は、交通事故死者の1.6倍! (令和元年調査)

冬に暖かい部屋から気温の低い浴室や脱衣所、トイレに入った際は起こり易いと言われています。温度差が10度以上あると血管が収縮易いためです。

**ヒートショック予防法**

入浴 飲酒するなら入浴後!

- 入浴前に水分補給
- 食後1時間以上あけて入浴
- 脱衣所や浴室を暖かく
- 湯船に入る前かけ湯
- お風呂の温度は38〜40℃
- 肩まで浸からず長湯をしない
- 湯船からあがるときはゆっくり
- トイレ
- 寝室はトイレの近くに
- 暖房器具や暖房便座を取り付ける
- いきみすぎない

ヒートショックは日頃のちよつとした工夫で予防できます。持病のある人や75歳以上の方は特に注意して寒い冬を乗り切りましょう。



お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当 **ほくぶ**  
 佐藤 ◆ 岸 ◆ 淵田  
 TEL 2 (0) 22002

**ほほみ Diary**

ほなみでは、毎年夏まつりを開催していましたが、今年は35度を超える猛暑の日が連日続いたため、秋まつりを開催することにしました。午前は山形名物の芋煮を作るグループ、おにぎりをにぎるグループに別れて準備を進め、ほなみ畑で獲れたしその実も添えて芋煮会の開宴です。



お腹が満たされた午後は、玉入れ・魚釣りなどのゲームで大笑いしながら楽しいひと時を過ごしました。

ご利用者のやる気と笑顔に私の方が元気を頂いた一日でした。

(今野 富美) ほなみ TEL (91) 71123

美味(うめ)香りしてきたあ、ほおれ!

運動継続には「実感が大切で、交流も含め体感こそ継続意欲に繋がるそう。実感をググると現実のものとして感じる事とある。スマホに傾倒した生活を送る我々は何か実感の機会が減ったが、パーソナル利便の一方で飽き易くなったのは進化か退化か、体感型に回帰する流れはカルチャーバイバルとは異なるが、古き良きものに触れ「実感する」と時は大切にしたい。炊飯器が恋しい鍋炊飯の晩秋。 (矢島 慎也)