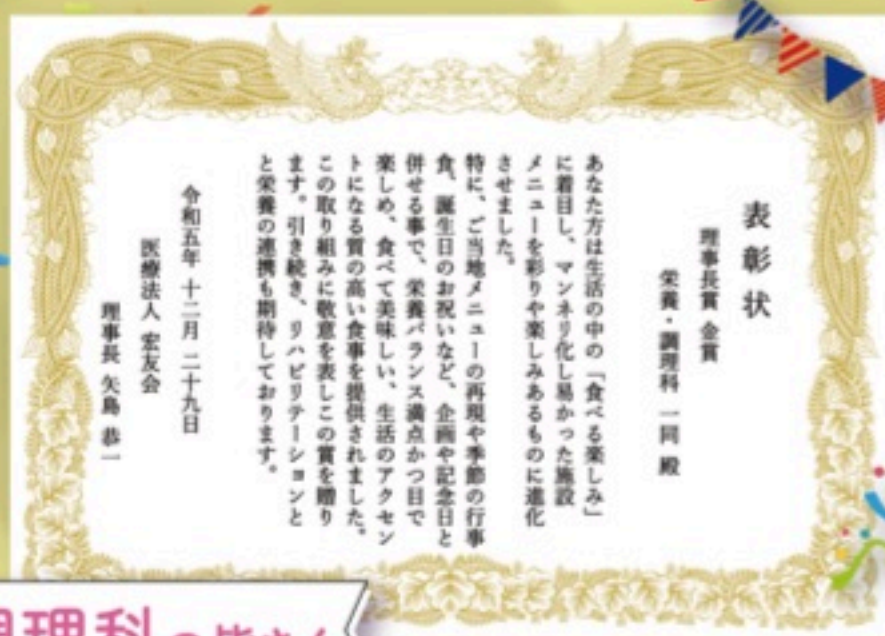


# うらら

## うららの納めの会と 理事長賞表彰式 4年ぶりに対面開催しました。

じつに4年ぶりに対面で開催した納めの会。うららでお看取りさせて頂いた利用者の皆様の表情や関わらせて頂いたひと時に想いを馳せながら黙祷し、私達の1年の取り組みを振り返る特別な場面です。また、これも4年ぶりとなった理事長賞表彰式では、栄養・調理科の皆さんが金賞を受賞しました。食材を柔らかくする調理法の研究姿勢とリハビリ栄養の視点で他職種と共に食支援に尽力頂きました。特別賞を受賞された皆さんもおめでとうございます。引き続き専門性を高めていけるよう研鑽を続け、邁進頂きたいと思います！ congratulations！

(矢島 慎也)



No. 01

理事長賞

金賞

栄養・調理科の皆さん



No. 02

理事長賞

特別賞

専門職連携推進賞

法人内各部署の専門職間の連携推進コミュニケーションを円滑に行える雰囲気・環境づくりに尽力頂きました。

相談員/斎藤 聖子さん  
施設ケアマネ/堀井 由香さん



No. 03

理事長賞

特別賞

介護人材不足に尽力賞

言語や生活文化、気候の異なる日本へ渡り介護職員として尽力頂きました。介護職域の人手不足の課題に成果が出ています。

トータココゾさん チョー イエマンさん  
ミンカンツナインさん テッミョーリンさん



## 中間管理者研修

「地域のために私達が貢献出来ることは何か？」を考える良い機会となりました。



医療法人博仁会  
まちづくり推進室 室長  
西村 和也先生と。

がんばっぞ!

# お心遣いへの感謝

・入所中のK様のご家族より、広告紙で作った卓上ゴミ箱を頂きました。  
・地域の1様より、タオルを頂きました。入所にて利用させて頂きます。



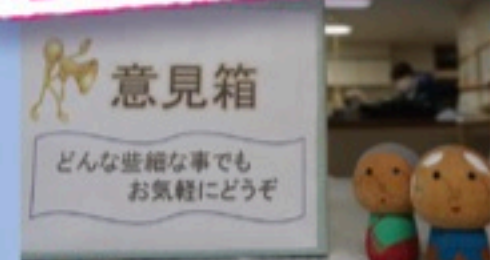
### 切り絵

通所リハギャラリーより。素材の質感を活かした力作揃いです。



1月7日、地域の獅子舞が来所して下さいました!

意見箱を設置しています!



玄関、ステーション前に設置しております。小さな事でもお声をお寄せ下さい。

暖冬キライ



## うらら栄養ケアルーム

### チョココレートを食べよう

まもなくバレンタインデー。日本では日頃の感謝の気持ちや好意をチョココレートに添えて伝える日として定着していますね。今回は、その効能と効果的な食べ方のお話です。

**ストレス軽減に期待!**  
ストレスを受けるとストレスホルモンが分泌されます。ホルモンの分泌が続くと病気への抵抗力が下がると言われています。

**抗酸化作用を持つカカオポリフェノール**  
活性酸素により細胞の老化等の原因になることがあります。酸化ストレスを低減するとも言われています。

**食物繊維が腸の働きを活発にする!**  
リグニンという食物繊維が便のかさを増やす材料になり、スムーズなお通じを促します。

### チョココレートの効果的な食べ方

#### 毎日、少しずつ食べる

カカオポリフェノールは、体内にとどめておくことができません。数回に分けて食べることをおすすめします。

#### 間食の目安量

菓子・嗜好品の目安は1日200Kcal以下とされています。高カカオチョココレートならミルクチョココレートよりも糖質が少なく、ポリフェノールも効率よく摂ることが出来ます。

自分の身体の状態などに合わせて楽しく美味しくチョココレートを食べましょう!  
(齋藤 彩)



第34回

栄養調理科  
栄養士 本間春佳さん

介護食の  
美味しい温度  
見つげよう！

介護食を作る上で大切なことといえば？食  
べるもの大きさや柔らかさ、とろみの具合、味  
付けなど…いろいろありますが、今回は温度  
についてお伝えします。飲み込む際の嚥下反射  
は常温よりも冷たい物や温かい物で起きやす  
いです。具体的には体温と20℃違う温度帯が  
適しているとされています。ご自宅で介護され  
る際、近頃はおいしい市販の介護食もありま  
すので、上手く活用しつつ、温度も気にして頂  
ければと思います。

食べるチカラを引き出そう。



週所いりにし  
のぞいてみよう  
楽しく体を  
動かそう！

午後の活動で行っている小体操。今年から理学療法士・  
作業療法士も加わり、専門職の確かなアドバイスの元、下  
肢筋力向上の運動や生活行為を想定した上半身の運動  
を行っています。

6名程度の小グループで、  
皆さんに目的や効果をお伝え  
しながら活動を進めています。  
専門的な観点からの分かり易い  
声かけもあり、積極的に活気のある  
楽しい活動となっています。  
寒さで体を動かすにくいこの  
時期だからこそ、日頃の体操  
習慣を心がけ、心身共に  
元気に過ごしていきましょう。

(三浦弘喜)



vol.15 私を動かすあの言葉

総合調整室 室長 池田周史さん



坂本龍馬の言葉「世の人は我を何とも言わばいえ我がな  
す事は我のみぞ知る」を胸に秘め、気づけば50歳、知命と言  
われ天命を知る歳となった。小さなころよりまあ落ち着きが  
なく、おしゃべりで「あちゃやくさい」私は事あることに怒られ  
た。性根は変わることはないが、この言葉を唱えながら、再ス  
タートをと思っている2024年である。

医療法人宏友会 職員募集しています。

○募集職種…介護職員、看護師(准看可)、理学療法士、  
作業療法士、社会福祉士、支援相談員

※パート等短時間勤務についてご相談に応じます。

○応募資格…資格取得予定者歓迎 / 介護職員は未経験、  
無資格の方歓迎 / 実務者研修等費用支援致します。

◆お問合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL0234(27)3307



# ほくぶ通信

わかってはいるけど...  
おやつはやめられない!  
「糖尿病予防のお話」

近年増加している糖尿病は、年齢が上がるにつれて治療中の方や予備軍の方が多いです。糖尿病が重症になると、網膜症、腎症、心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を引き起こしたり、人工透析の原因にもなります。重症化予防のひとつとして、今回はおやつの楽しみ方についてお話します。

## 上手なおやつの楽しみ方

① 食べる時間を考える

・活動量の多い日中がおすすすめ。  
夕食後は控えましょう。

・食べる時は16時までが理想的。

② 選び方の工夫

・個包装や小さめサイズを選び、トッピングが多いものは要注意です。

・まとめ買いは避け、食べる分だけ！

・お腹がすいている時は買い物しない。

③ 食べ方の工夫

・袋菓子は1回分を取り分けて。

・お茶などゆっくり味わって食べる。

④ 量は1日200キロカロリーまでと意識！



・栄養成分表示をチェックし、糖質の摂り過ぎに気をつけましょう。  
・カロリーオフはゼロではありません。

### 200kcal(キロカロリー)の目安



### オフの場合

例えば、アクエリアスはエネルギー19kcal(100mlあたり)あります。  
カロリーオフは100mlあたりのエネルギーが20kcal以下のことをいいます。

### 果物などの目安



お問い合わせ & お電話はこちらへ

担当 佐藤 岸 淵田  
ほくぶ

TEL(28)2002

## ほほみ Diary

新年を迎えたとある日、カレンダーの絵を見て利用者様が一言、「こんな捨てんなもつてねの〜」。その声を聞いたスタッフのアイデアからパズルにして絵を残そうという事にしました。絵を切り、ラミネート加工したものを様々な形に切って完成です。皆で楽しめるように工夫し手作り感が満載のパズルが出来上がりました。簡単なものから少し難しいものまで利用者様の状態に合わせて楽しめるパズルに皆さんご満悦です。今後も冬の遊びとして楽しみたいと思います。



うまいぐ 合わせねばねの！



完成！

(今野 富美) ほほみ TEL(91)7123

昨年、本当に体調の優れない一年でした。肩が痛い・歯が痛い・メンチョが出来た・風邪引いた・肋骨が痛い...もう若くない現実を実感する反面、年を重ねたことで自信もないのに、「何とかなるさ」「なるようになるさ」精神がどんどん増しているのを感じる、今日この頃です。(斎藤 聖子)

### 編集後記