

# うららか

## 老人保健施設

### における食支援を考える!

#### 「施設自営こそ強み!

#### 地元食材で栄養価の高い食事提供」

令和5年度 理事長賞受賞 栄養・調理科に突撃インタビュー!  
工夫した事や拘ったポイントなど、お話を伺いました。



高橋 真由さん  
(管理栄養士)

>> 具体的に取り組んだ事は?

栄養科・調理科全員からご当地メニューや新メニューの案を出してもらい、献立に取り入れました。今年度考えた新メニューは30種類!です。ポスター掲示やイベント時のカフェワゴンへの飾り付けなどは、皆が自主的に行い、利用者様や職員に少しでも楽しんで貰えるよう努力しました。



クスツと笑いを誘う  
チラシも楽しい😊



山田 明子さん  
(栄養士)



>> やってみて難しかったところは?

ご当地メニューなどをどのように利用者様に伝えようか、考えました。また、お誕生会では、個々に声をかけ、他スタッフとお祝いするのですが、喜んでくれる方が多数いらっしゃる一方で、恥ずかしいから、となかなか笑顔を引き出せなかった方もおり、今後の課題となりました。

>> 今後の展望を聞かせてください!

地元食材を取り入れ、地元と一緒に給食作りを行っていきたいです。また、リハビリとの連携で施設の取組みを栄養面でサポート出来ればと思います。

目指せ在宅復帰!

ホッとすずやかに



うららのお雛様  
今年は親王飾り



着実に進めるチーム  
月1回開催、  
法人内連携会議。  
池田周史室長の企画  
「マシュマロチャレンジ」  
で大盛り上がりでした。  
チーム毎アプローチが  
異なるのも大変興味  
深く、これを強みに！



高みを目指すチーム



喫茶店？みたいなある日のランチ  
栄養満点！

お心遣い感謝

・通所ご利用のS様のご家族様、地域の有志の皆様よりウエスをご寄贈  
頂きました。  
・以前、入所頂いておりましたH様ご家族様と、地域の有志の皆様より  
折り畳んだ新聞紙をご寄贈頂きました。  
・入所ご利用のH様のご家族様より、新聞紙と新聞紙で作ったゴミ箱を  
ご寄贈頂きました。

うらら栄養ケアルーム

### ひなまつり

3月3日は桃の節句。女の子の健やかな  
成長や幸せを祈ってお祝いをする日とされ  
ています。雛人形は、子ども達の変わりに  
病気や事故から守ってくれるとされ、  
女の子が元気で幸せになるようにお祝いの  
気持ちや願いを込めて飾ります。  
今回は、ひなまつりに関連する料理について  
ご紹介します。

○ちらし寿司  
海老：背中が丸くなるまで長生き出来る  
ように。

蓮根：先まで見通しが聞くように。  
豆：健康でまめに働けるように。

○ひし餅

赤(クチナシの実)：解毒、魔除け  
白(菱の実)：子孫繁栄、長寿  
緑(よもぎ)：健やかな成長を願う

○はまぐりのお吸い物

はまぐり：良縁、夫婦円満。  
はまぐりの栄養価  
マグネシウム：体や肌の健康を保つ。  
鉄・ビタミンB12：貧血予防。  
亜鉛：味覚障害の予防(亜鉛が不足すると味覚  
細胞が減ってしまう。)

(齋藤彩)



# うららの専門職を聞いてみよう。

## 第35回

うらら入所  
介護福祉士 堀幸泰さん

### 食べ易いって 介助スプーン 大事だの。安心・安全で美味しい！

食べることは、ただ体に栄養を補給するだけではありません。

「美味しい」「お腹がいっぱい」という満足感が得られると、体が元気になると共に、気持ちも明るくなってきます。

一方で、飲み込む際、食べ物や飲み物などが誤って気管に入ってしまうと、「窒息」「誤嚥性肺炎」など、生命のリスクに繋がります。ご自身で食べられる場合は、適切な「自助具」を、介助の場合は適切な「介助用スプーン」を利用する事で、食べる楽しみを失わずに安全に食事ができることが理想的ですね。また、リラックスして、かつ集中できる環境作りも大切です。

## vol.16 私を動かすあの言葉

作業療法士 阿部 由華さん



「住宅は、人(ひと)が主(あるじ)」20年前、リハビリ学生として住宅改修について学んでいた時、先生から言われた言葉です。リハ職は、家主である本人が、どう住み、どう生き、これからどう暮らすのか一緒に考えることが大切と知りました。今後も、住み慣れた自宅で利用者様やご家族がどんな暮らしをしたいのか、対話を大切にしていきたいと思っています。

## 歩行分析ツール「トルト」

### 歩行速度について深掘り!

一般的に私達の体は、加齢に伴い姿勢変化や筋力低下が起こり、歩幅を小さくして消費エネルギーを抑えた、コンパクトな動作に変化していきます。結果、歩行速度も遅くなり、歩いての長距離移動が難しくなったり、転倒のリスクが高まるなど、悪循環に陥り易くなります。

日頃からの運動習慣はさることながら、手を大きく振って、歩幅も大きく、目線を上げて歩くなど、ちよつとしたポイントを意識するだけでも歩行能力を維持向上することに繋がります。

### 速度の項目



ぜひ取り組んでみて下さいね。(岸高之)

## 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、運転手

※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。

◆お問い合わせ◆ 上田診療所 村上 TEL0234(27)3307

# ほくぶ通信

## コレステロール値が高い！ 〜防げ！動脈硬化〜

脂質異常症とは血液中のコレステロールや中性脂肪のバランスが崩れた状態をいいます。脂質異常症を放置すると動脈硬化が進行し心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。

### 暮らしに潜む高コレステロール値の影響

このイラストには、コレステロール値が高くなる要因になる生活が潜んでいます。さあ、どこでしょう！？



参考資料：酒田市健康課より

### 答え

- ① 昼食はパンやおにぎり、麺類のみで済ませる。
- ② 家でテレビをみるなどじっと過ごすことが多い。
- ③ 間食は洋菓子やスナック菓子が多い。他、夕食に肉料理が多い。これらに当てはまると悪玉コレステロールが上がりやすい食べ方になっているかもしれません。

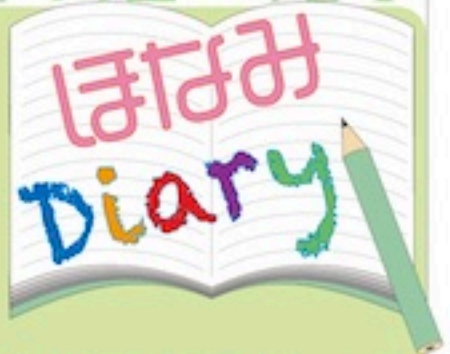
### 悪玉コレステロールの上昇を防ぐ

- ◆ いつも同じ時間に起きる。
  - ◆ 起床後1時間以内に朝食をとる。
  - ◆ 主食とおかずの朝食にする。
  - ◆ お菓子は低脂質を！洋菓子よりは和菓子です。量は控えめに。
  - ◆ 午後に動く時間を作る。
  - ◆ 夕食は海藻や野菜をたっぷり
  - ◆ 夕食時間が遅くなったときはおかずを1品、翌朝に回す。
  - ◆ 0時までには就寝する。
- もっと詳しくお話を聞きたい方は、ほくぶまでご一報ください！

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(28)2002



2月3日の節分にほなみでは利用者の皆さんと豆まきを行いました。升に入った豆(といきたい所でしたが衛生都合上、袋入りの甘納豆)を「鬼は外、福は内！」の掛け声と共に、そっと優しく撒く方、力強く投げる方と、それぞれの方法で鬼を払い福を呼び込みました。

今年は雪も少ないですが、元旦早々に大きな地震があったり、コロナやインフルエンザの流行など油断はできません。邪気を払い、無病息災を願う事で、良い年になるようお願いいたします。

今暫く寒い日が続きますが春が待ち遠しいですね。(高橋 典子)



ほれっ！ぐそっ！  
福は内！鬼は外！

ほなみ  
TEL(91)7123

利用者様への食事介助の際、先日他界した亡き母を思い出し、親孝行をさせて頂いている様な気持ちになります。ご利用者より「ありがとう」と声を掛けて頂きますが、「こちらこそ。」という気持ちでいっぱいです。関わりの中、交わした言葉の温かさを大切にしていきたいです。(佐藤 吉彦)

### 編集後記