

うららか

世代を超えてディスカッション

想い馳せるこれからの食支援

AI分析で実現、

“美味しいひと時”の尺度を身近に



食事摂取量を測定するアプリ「めしパシャ」を開発する立命館大学の太田晶景さん、平田康介さんがうららに来所されました。北前船ならぬ「食支援」を通じて関西の方々と繋がれた事は何とも感慨深いものがあります。今回は実際に提供している食事、その食形態や食事の様子を視察頂き、現場ニーズを伝えながらディスカッションを行いました。より精度を高めるために実地検証を進める段階と話す若い二人のビジョンは食支援の新しい形を見据えているようです。近い将来、現場職員の心強い味方になってくれる事を期待せずにはられません。完成が楽しみです👍。

この度は有意義な機会、出会いをありがとうございました。（矢島 慎也）



お二人にお話をうかがいました😊。

・今回の酒田訪問の経緯について
KANSAI STUDENTS PITCH Prix2024で最優秀賞・オーディエンス賞を頂いてから各方面からお問い合わせを頂戴していました。当初、老健から問い合わせが来るとは思っていなかったんです。特に池田さんはじめうららの皆さんの熱量がすごかったので、というのは冗談で(笑)。今回は貴重な機会を頂き、ありがとうございます。

・「めしパシャ」について

食事・栄養が大切という話は聞きますが、摂取量の評価は感覚で行われている事が多いことが分かっています。食事前・後の写真から割合をAIで判断し、摂取量を測定します。将来的には栄養素まで把握出来るようにしたいと思っています。メリットとして①データの信憑性の向上、②効率化を図り、空いた時間で関わりの場面等に充てて頂けると思います。



コンテストの模様はこちらから

・「今後の展望」について

近く、会社を立ち上げる予定です。7月から施設に協力を仰ぎながら、実証実験を通じてデータを集めていきたいと思っています。ご期待下さい！



太田 晶景さん 平田 康介さん

お二人と一緒にパシャっ。



ホッとぎゅやうらぐい

お知らせ

支援相談員より



介護保険負担限度額認定証をお持ちの方へ
低所得の方の施設・ショートステイの利用が困難にならないよう、所得状況に応じて食費・居住費の自己負担上限額が定められています。既にお持ちの方は、期日内にお忘れなく更新手続きをお願いします。

(支援相談員 池田周史・斎藤聖子)



通所リハビリ傑作作品！
お花がみで満開の
あじさいを作成しました！



あじさい棟、運動レクリエーション！
天気が良いので屋外にて
新聞紙を使って身体機能UP！



リハビリ頑張って笑顔で退所の日。
引き続きリハビリ頑張ってください！



本楯地区大運動会
職員、利用者一緒に楽しみました！



うららら栄養ケアルーム

夏野菜の栄養について

日差しが強く夏本番の様な気温の日も多くなってきました。今回は、これから旬を迎える「夏野菜」についてです！

●夏野菜の色↓鮮やかな色が特徴的。

トマトの赤、胡瓜やオクラの緑、トウモロコシの黄色、なすの紫など。

●夏野菜の味↓とにかく水分たっぷり！太陽の日差しをいっぱい浴びているので糖度も高く味が濃い。生で食べられるものが多いのも特徴。

●夏野菜の栄養↓ミネラルが沢山含まれている為、夏バテ予防に効果的！

ゴーヤとコーンの

ツナマヨ和え



ツナとコーンでマイルドに！

材料（1人分）

- ゴーヤ 1本
- 塩 小さじ1
- ツナ缶 60g
- 水煮コーン缶 40g
- ドレッシング
- マヨネーズ 大さじ1.5
- すり白ゴマ 大さじ15
- しょうゆ 大さじ1

●作り方●

- ①ゴーヤは縦半分になり、スプーンで種とワタを取り除き幅2〜3mmの薄切りにし、塩でもんで5分程置き、出てきた水分を絞る。
- ②たっぷりのお湯でゴーヤを1分程ゆで、水にさらしザルに上げる。絞ってしっかりと水気をきる。
- ③ボウルに●ドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせる。
- ④ゴーヤ、ツナ、水煮コーンを加えて和え、器に盛って完成！

(斎藤彩)

個人に合わせた排せつケアを

家庭内における介護の場面で排せの困り事はありませんか？心身の状態や病気によっても悩みや課題は様々です。

「おむつはパンツ」「おむつはトイレ」といった個々の受け止め方によって支援の方法は変わってきます。また、尿意や便意はご本人の生活意欲にもつながる重要な生理現象です。トイレで排せできるようリハビリをしたり、自宅環境を整えたり、皮膚トラブルの予防のためにも汚れた状態で過ごす時間を少なくするなど、個人の身体状態や排せパターンにあったケアが大切です。

介護される方がどのような排せ方法で過ごすことが最良か、介護を提供する側の価値観を押し付けずにケアしていきたいものです。



vol.20 私を動かすあの一言を

理学療法士 佐藤 真紀さん



私の不安な気持ちを落ち着けてくれる言葉は「ありがと」の一言です。私の仕事はいつも手探りの状態です。相手に受け入れられるか気にながらリハビリを行うことが多いため、最後に「ありがとう」と返してもらえただけで、ホッと、またかんばろうと言う気持ちになれるのです。私も感謝の気持ちを忘れずに取り組んでいこうと思っています。



歩行分析ツール「トルト」 【定期的な評価】を深掘り！

トルトの評価用紙の裏面を見ると、これまでの計測の経過、更に自らの努力の結果が一目でわかるような表記になっています。

通所リハビリで3〜4ヶ月に1度の頻度で計測を実施し、頑張りの振り返りを行っています。パソコンを見ながら過去の歩き方を比較したり、また評価用紙を見ながら、今後どのような運動を継続していけばいいのか歩行トレーニングの提案や転倒しないように注意すべきところを確認し合い、リハビリを継続して行う動機に繋がるようにしています。

(岸高之)



これまでの結果が一目でわかる！

職員募集中です！

- 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
- ◆お問い合わせ◆上田診療所 村上

TEL 0234(27)3307

医療法人 宏友会

ホームページ
リニューアル
しました！



↑QRコードからアクセス！

ほくぶ通信

熱中症対策！

水分補給について

今回は熱中症対策の一つとして水分補給についてお知らせします。ご存じの方も再度確認してみてください。

①「のどが渇かなくても」が大原則！

水分は摂取してから体に浸透するのに20分ほどかかります。また一度にたくさん水分を摂っても体はうまく吸収することができません。のどが渇いたと感じていなくてもこまめに少しずつ水分を摂ることが大切です。

②必要なのは、**およそコップ8杯分！**

1日中安静に過ごした場合でも、1日の水分摂取の目安は1.2リットル、1回コップ1杯(約150ml)ずつで、8回分です。

③**夜寝る前、朝目覚めた時も1杯！**

睡眠中は無意識にかなり

の汗をかいているので寝る

前と目覚めの1杯はとても

大切です。



④水分補給に適する飲み物

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

・スポーツドリンクは糖分を多く含むので摂り過ぎ注意です。
・△の飲み物は、利尿作用で体内から水分を排出してしまいます！

⑤**大量に汗をかいたときは塩分も！**

汗をかくと体の塩分も奪われます。経口補水液、スポーツドリンク、塩タブレットなどで塩分を補いましょう。

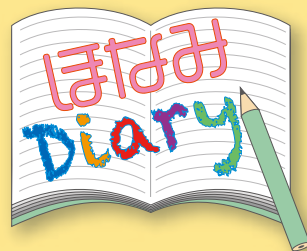
高血圧症や心臓腎臓などの病気や服用している薬によって塩分や水分の量が制限される場合もあるのでかかりつけ医に確認しましょう。エアコンをきちんと活用する、外出時は暑さを避けるなど、様々な熱中症予防で暑い夏を乗り切りましょう。

お問い合わせ & お電話はこちらへ

ほくぶ

担当 佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002



ほなみでも本格的に「トルト」を始めました。三ヶ月に1回、一人一人の歩行状態をスマートフォンで撮影し、AIで分析します。その結果を基に、うららのリハビリ専門職から助言を

頂きながら、ほなみの利用者に適した体操プログラムを作っていきます。毎日行っているラジオ

体操の時間を利用して行っていくことで、歩行

能力の維持につなげていきたいと考えています。

約5mの歩容をAI分析します！



(奥泉久美子)

ほなみ TEL(91)7123

うららの認知症カフェ

週末カフェ 向日葵



●7月14日(日)14時～ ●場所 酒田市北部農民センター ●料金 100円(飲み物・お土産がつきます。)

☆7月は栄養満点な簡単レシピをご紹介。介護のお悩み、心配事などお気軽にご相談下さい。皆様の越えしをお待ちしております！

皆さんは「夏の音」と聞いて何を連想しますか？かつて音楽に触れていたためか音から夏を感じようと更にアンテナを張る昨今。虫や鳥の放つ周期的な音のリズムに始まり、風情ある花火や風鈴、はたまた氷がグラスに当たる音…。開放的な夏は音のハーモニーで溢れています。中でも夕刻のヒグラシの声とまな板を叩く包丁の音が私の夏の癒しです。(中澤麻衣子)

編集後記