

# うららか

## 今年もつながった！ 思い馳せる連携の形 庄内高齢者ケア学会



学会長  
蘆野 吉和  
庄内保健所長

9/13、第22回 庄内高齢者ケア学会が酒田市総合文化センターを会場に開催されました。学会長に庄内保健所長 蘆野 吉和先生を迎え、「医療・介護連携のありたい姿」をテーマに、それぞれ機能的役割が異なる地域の2つの医療機関、在宅支援に携わるケアマネジャーより現状課題や展望などを情報提供頂きました。また、ポスター発表では日本海ヘルスケアネットにおけるDXの取り組みや東北公益文科大×酒田看護専門学校の合同演習について、介護福祉士教育プログラムなど教育・人材育成、デジタル技術を導入した最先端の事例など、多角的な視点から地域支援について考える機会になったのではないのでしょうか。

近年、医師の高齢化、看護介護人材不足が深刻化する一方で、医療領域では高齢者救急～看取り対応が増加し問題になっています。病床の役割の見直しや施設側の対応力強化など医療・介護双方が知恵を出し合って一層連携力強化を図っていく必要があります。

これは容易ではないですが、老健うららも頑張りたいと思います。

開催にあたり、ご協力下さった皆様へ感謝申し上げます。（矢島 慎也）



高度急性期～急性期～回復期～生活期、病期間の連携体制強化が進められています。



教育や人材育成、医療MaaS、地域における専門職の取り組みなど、4名の方に情報提供頂いたポスター発表。

# 活弁タイムスリップ

ホッとぎやうらら



活弁士 佐々木亜希子さん、  
楽士 永田雅代さんをお迎えして。  
お立ち寄り頂いた白崎映美さんと  
一緒にパチリ。



## 寄付、お待ちしています！

通所リハビリではボランティア活動の一環で雑巾作りを行っています。そこで雑巾用のタオルの寄付を募っています。通所(Tel.28-3124)まで連絡お待ちしております。作成した雑巾は保育園や学校に寄贈予定です！

## 祝敬老の日



元気で長生きして下さい！

## お心遣い感謝

通所ご利用のM様より色とりどりのパプリカを頂きました。  
地域の1様より水々しい梨を沢山頂きました。  
入所頂いていたH様ご家族より、お米を頂きました。  
いずれもうららの食事にて美味しく頂きました。  
ありがとうございました。



## 揚げさつまい芋

### さつまい芋の主な栄養

さつまい芋には食物繊維が多く含まれています。更に、ヤラピンという成分が排泄を助け、便秘を予防します。また、みかんと同じ位ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。その他、カリウム、カルシウムなども豊富です。

### おろし和え



#### ●作り方●

- ①薩摩芋は1センチ角に切り水に漬けてアクを抜き、水気をきる。
- ②油で①を素揚げにする。
- ③みつばを茹でて2センチ幅に切る。
- ④大根おろしを作りさつと水気を切り、調味料と合わせる。
- ⑤②、③、④全て一緒に和えて完成です！

(齋藤彩)

砂糖	3g	塩	0.8g	酢	7g	だし汁	7g	大根	80g	みつば	2.5g	揚げ油	適量	薩摩芋	50g
<b>材料(1人分)</b>															

旬 旬

ホクホク

うらら栄養ケアルーム

うらら食べよう！

沢山食べよう！

さつまいも

旬は食品ロス削減月間です。SDGsという言葉が一般的になってから環境保護への意識は強まった印象ですが、引き続き日頃から食品やごみなど、廃棄量を削減出来るように一緒に取り組んでいきましょう。

今回は、旬のさつまい芋を使った美味しいメニューをご紹介します。旬の食材をもりもり食べましょう！

今月は食品ロス削減月間だよ！

介護福祉士 佐藤真奈さん

# カラオケの効果!

うららでは、週に一回カラオケレクリエーションを行っています。実はカラオケには様々な効果があることをご存知ですか？今回はカラオケがもたらす身体への効果についてご紹介します。

☆認知症の予防：歌詞を読み、声に出す。リズムを意識。昔を思い出すことで脳に良い刺激を与える。

☆心肺機能の維持：大きな呼吸で心肺を使う。  
☆口腔機能向上：口周り・舌の筋肉を使う事で、食物を喉の奥に送り込む力が強化される。

他にもフレイルや高血圧の予防、ストレス発散など沢山のメリットがあります。是非日々の習慣に取り入れてみては如何でしょうか。



あなごころがれ!

## vol.3 プライベートワタシはよし

栄養士 山田明子さん

去年から娘が剣道を始め、毎月大会や錬成会があり、県の内外へ遠征に行くのですが、子供達のチームのスコアを記録したり身の回りの世話をしたりと、剣道の経験のない私には全てが初めての経験。最近やっと一本を取れる様になってきて、彼女に旗が上がると、平常心を装いながら心ではガッツポーズ👏ストレスの発散になっています。帰り道に食べるご当地のスイーツも楽しみの一つです。



## コミセン祭へ向けて制作活動中!

先日、「本楯コミセン祭」の売店に向けて裁縫が得意な利用者様2人とヘアゴムの材料を買いに行きました。色とりどりの糸や沢山の生地を前に、「この色ど合わせだらめんこがもの。」「どれもかわいぐで選ぶ容易だね。」と目を輝かせながら選んできました。現在、各チームで様々な商品を作り始めています。裁縫が得意なちくちく部隊の皆さんは、縫い方も迅速丁寧、素敵なお品が沢山出来そうです！指先を動かすことにより、脳の活性化にも効果的で一石二鳥ですね。子供からお年寄りまで幅広い年代の方に楽しんで頂ける商品を作成していきます。



この色いあねがの!

## 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、調理師

◆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

## 災害に備えよう

～高齢者が気をつけること～

今回は、いざという時の高齢者向け防災・減災対策を紹介します。

### 動線を確保

すぐに避難できるように、ドアや玄関の周りには物を置かず、すっきりさせておきましょう。

### 家具には転倒防止を

転倒防止のストッパーや突っ張り棒などの対策をしましょう。家具の上を物を置いたり、高い位置にガラスのような割れ物を置くのも、落下の危険があるので注意が必要です。

### 非常時の持ち出し袋～高齢者用～

セットになって販売されています。必要なグッズは、携帯用杖・常用薬・お薬手帳・口腔（入歯）ケア用品・紙おむつや使い捨てトイレ袋・食事としてお粥類（持病や基礎疾患がある場合はストックする食品の成分に注意しましょう。かむ力がない嚥下障害がある場合は柔らかい介護食を用意してください）・また



健康保険証・マイナンバーカード・補聴器もしくは助聴器とその電池・普段より在宅医療で使用している物品が挙げられます。尚、非常時の持ち出し袋は、女性用や子ども用もあります。

### どこに？どのように避難する？

避難所までの経路に危険な場所はないか、どの位の時間がかかるかなどをチェックしておきましょう。

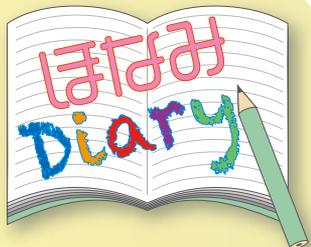
### 家族と安否確認方法を練習

高齢者が一人のときに災害が発生する可能性もあるため、家族の安否を確認する方法を決めておくことも重要です。日頃から災害時の集合場所や災害時に限って利用できる「災害用伝言ダイヤル」の使い方（17へかける）などを家族間で確認しておきましょう。

災害時に自分で避難することが困難な人は、自治体の「災害時避難行動要支援者登録制度」の利用も検討しておきましょう。

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 (28) 2002



先日、敬老の日という事で、本橋コミュニティ振興会様よりお饅頭とバウムクーヘンを頂きました。おやつとの時間で提供すると「こんだうめ饅頭、初めて食べたの！」とコーヒーと一緒に



(渡部 明穂)

ほなみ  
Tel (91) 7123

うめごと～♡

先日、鳥海山に登って来ました。鉢立から登って賽の河原く笹ヶ岳く御浜を回って下りてきました。ゆっくり歩いて7時間ほど。鳥海山はルートも沢山あるのでとても楽しい山です。東京の友人にうらやましがられるのですが、近場にこんな良い山があるのは幸せな事です。

(廣澤 哲)

### 編集後記