

うららか

あけまして

おめでとうございます

本年もどうぞよろしくお願い致します。

年女年男の皆さん、今年の抱負を教えてください！

M.I様

昭和4年生

通所リハビリ
ご利用



自分のことはできるだけ
自分でさえるようっでの。
これからもうららさ通ってリハビ
リ頑張ねばねの。

J.S様

昭和16年生

入所ご利用

足治しっでちゃ。

(治ったら何をしたいですか?)

あなたとデートしたい(笑)

(山田く〜ん、座布団 2枚持ってって〜)



芦原 大和さん



平成13年生

入所担当
理学療法士



理学療法士としてのスキルア
ップに努めます！

早寝、早起き、R-1ヨーグルト
(たまに免疫ケア)で風邪を
ひかない丈夫な体作りをし、
うららの床暖房の乾燥にも負
けません！

Z.S様

昭和16年生

通所リハビリご利用

うららに通ってますます元気になっ
てきました。あと4年、88歳までこのまま
元気に過ごせるように頑張ります！



N.S様

昭和4年生

入所ご利用

頭あんべわり、耳もわり、
足もフラフラ、何も良い事ねんども
今年は元気で過ごしっでの。



あけまして

おめでと〜うございます

医療法人宏友会

理事長 矢島 恭一



明けましておめでと〜うございます。
さて昨年も書きましたが、「住み慣れた地域で最後まで暮らし続けたい」という皆様方の思いを実現するために、新しい計画がいよいよスタートラインに立ちます。

一つは地域包括支援センター「ほくぶ」と「やわた」の再編統合です。当初は2カ所を一つにまとめるという計画でしたが、昨年の豪雨災害をきっかけに、人口減による再編より、災害発生時の対応能力を考慮してもらうことになり、今後2年間はこれまでと同じように人的配置をしてもらえらることになりました。他の支援センターの再編も含め、議会の承認が得られれば、これまでと変わりなく地域支援ができるようになります。

もう一つは、当地区にある社会福祉法人本楯たちばな会と医療法人宏友会の一本化です。それによってこれまで以上に地域貢献ができるはずです。もちろん上田診療所やうららの事業、ケアハウスふるさと、本楯保育園の事業もそのまま継続します。日本中でデジタル化が急速に進み、怒濤のように社会全体が変革期を迎えています。その時流に遅れをとらないように医療・介護・福祉はもちろんのこと、地域づくりにはスタッフ一同全力を注ぐ覚悟です。

厳冬期を迎え、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザが増えております。どうぞ皆様ご自愛ください。そして災害のない一年になりますように祈念したいと思えます。

・通所ご利用のM様のご家族より、貝殻を和布で縫い合わせた手作りチャームを頂きました。

お心遣い感謝



うらら栄養ケアルーム

高齢者が筋肉をつけるためには運動に加えて、たんぱく質を摂取することが重要です。一品でエネルギー・たんぱく質・脂質がバランス良く摂れる長いもを使った和風のグラタンをご紹介します。高齢の方にも食べやすい、あっさりとした仕上がります。

ながいもソースのチキンドライア



材料(2人分)

- 〈長芋ソース〉
- 長芋 150g
- 牛乳 150ml
- 味噌 大さじ1
- 味噌
- 〈具材〉
- 鶏肉 150g
- 酒 小さじ2
- 長ネギ (1本) 100g
- サラダ油 小さじ2
- めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ1
- ご飯 40250g
- ピザ用チーズ 適量
- 刻み青ネギ

ネギをたっぷり入れると風味がアップ!

●作り方●

- ①長芋ソースを作る。長芋をすりおろしてボウルに入れ、牛乳で溶いた味噌を加えて混ぜる。
- ②鶏肉は2cm角に切って酒小さじ2を振り5分置く。長ネギは斜めに薄切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と長ネギを入れ、火が通るまで炒めたら、めんつゆを加え、香ばしい香りがしたら火を止める。
- ④③にご飯を加え、全体を混ぜる。
- ⑤④、①をグラタン皿に盛り付けピザ用チーズをのせオーブントースターでこんがりと焦げ目がつくまで加熱する。仕上げに刻み青ネギを散らして完成!

(うらら栄養・調理科)

うららの専門職さ聞いてみよう。

第45回

調理師 今野 富美さん

自宅でも挑戦してみよう！
うららの

ミキサー食

今回は、うららのミキサー食について紹介します。

ミキサー食と言うと水分とトロミ剤入れるのが一般的ですが、うららではお粥でミキサー食を作ります。作り方は簡単！お粥とおかずをミキサーにかけるだけです。水分の無い食材には少量の水分を加え、煮物には煮汁を加えると旨みが増します。水分を多くすると仕上がりが緩くなりトロミ剤が必要になってしまいますので注意が必要です。もちろん水分の調整をすれば普通のご飯でも対応が可能です。

特別に調理する必要がありませんので、作る人、食べる人の負担も軽減でき、またトロミ剤のコスト軽減につながります。家族で同じ物を食べて、笑顔で食卓を囲むことが出来たら嬉しいですね。



ミキサー食完成！

常食をミキサーにかけると...

vol.6 プラズマベイト ワタジンばやし

介護福祉士 柿崎 小百合さん



我が家の玄関には、メダカが住んでいます。コロナ禍で外出を控えていた頃に飼いはじめ、孫、ひ孫世代まで産まれ、今ではすっかり家族の一員です。品種は幹之(みゆき)メダカと言いますが、青白や金属質の光沢が特徴です。稚魚の時は黒色ですが、成長するにつれ背中が銀色に輝いてきます。えさをあげる人を理解し、近寄ってくる様はかわいいもので、すっかり私の癒しとなっています♡



呼吸法で

体質改善を

いよいよ寒い冬の季節がやってきましたね。体調不良や体の痛み等が起き易い時期です。呼吸は無意識に行っているため重要性に気づきにくいですが、しっかりと胸郭を動かしながら呼吸することが大切です。

胸郭の周りの筋肉を緩ませると、多くの酸素を取り入れる事が出来ます。全身の代謝が上がり、体が温まり易く、頭がスッキリします。

また、リラックスや安眠効果も期待できます。他にも姿勢改善や痰を出し易くする効果もあります。寒い冬を乗り切るために取り組んでいきましょう。(理学療法士 佐藤真紀)



1 首をゆっくり左右へ



2 手を後ろで組み、胸を開きます

職員募集中です！

- 募集職種
- 【急募!!】管理栄養士
- 【急募!!】調理師、看護師(准看可)、
- 介護職、PT、OT、社会福祉士、支援相談員

◆お問合わせ◆ 上田診療所 村上
TEL 0234(27)3307

医療法人 宏友会

ホームページのぞいてみよう!



↑ QRコードからアクセス!

ほくぶ通信

令和5年度

男性の場合

要介護認定新規者の状況

昨年度、上田・本楯・南遊佐・西荒瀬地区(以下ほくぶ地区)で、介護保険の新規申請者は98人(うち男性47人)。認定結果は多い順番で要介護1、要介護2、要支援となつています。

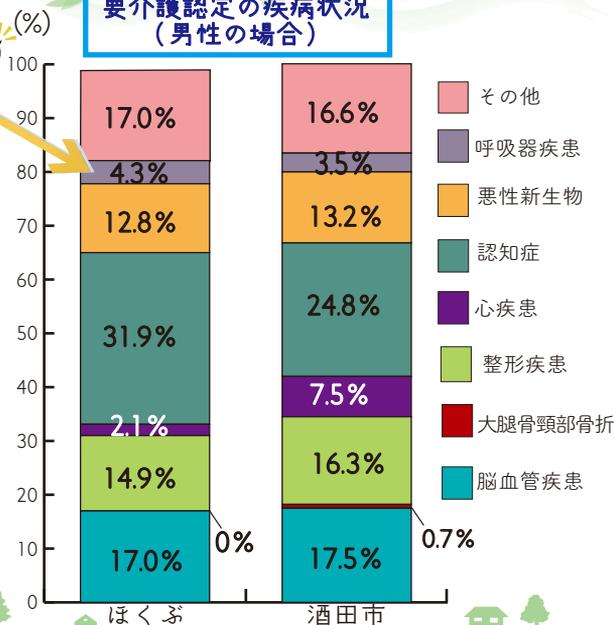
ここから男性編です。平均介護度は1.9。酒田市平均と同等くらいです。新規申請をする平均年齢は83.3歳。酒田市の平均年齢が79.8歳なので、ほくぶ地区の男性は健康寿命が長いという結果が出ています。

要介護認定者の主たる病気

どんな病気で介護保険を申請したかを集計すると、ほくぶ地区の男性は認知症が最も多く、次いで脳血管疾患、整形疾患となつていて、例年同じような傾向です。「整形疾患」とは、大腿骨頸部骨折を除く部位の骨折、変形性関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどを示します。

ほくぶ地区男性と酒田市全体をそれぞれでグラフにしました。

要介護認定の疾病状況(男性の場合)



注目

ほくぶ地区の特徴として、毎年呼吸器疾患が酒田市よりも多い傾向にあります。農村地区であり、以前喫煙率が高かった影響が現在の健康状態に出てきていると考えられます。また、長年の農作業の負担が脊柱管狭窄症などの整形疾患に繋がっていると推測されます。目指せ！早めの禁煙！早めの介護予防！

来月は女性編を報告します。

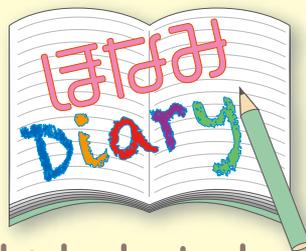
(参照：酒田市要介護認定新規者の状況(令和5年度))

お問い合わせ

& お電話はこちらへ

担当 佐藤 岸 淵田

TEL(28)2002



ほなみでは毎年、ご家族へ手作りの年賀状を送っています。まずは昨年作成した年賀状を眺めながら、今年はどうな年賀状にしようか、アイディアを練ります。可愛いシール選び、またハンコを押す練習も怠りません。

いつもは字が書けないというご利用者も周りの雰囲気や溶け込み夢中になって書き進めます。完成した作品を眺めながら、達成感で笑顔が溢れました。それぞれの想いを乗せた年賀状。お正月、ご家族に届くのが楽しみです。(鈴木 寛子)

ほなみTEL(91)7123



事前にしっかり練習！

あけましておめでとーございます。雪が散らつきすっかり冬らしい景色になってきましたね。昨年は異常気象が多く、自然災害の怖さを改めて感じた年でした。今年も穏やかな一年であって欲しいと思います。巳年にあやかり、金運に恵まれて毎日を穏やかに過ごせるようにと願うばかりです。皆さんにとって今年もよい年でありませうように。(鈴木 寿美)

編集後記