

# うららか

5年ぶりの施設内巡行

無病息災

五穀豊穰

# 獅子舞

みんなで祈願しました!



1月7日、うららの食堂ホールにて地域の伝統行事、獅子舞が来て下さいました。コロナ禍を経て今年は5年ぶりにホールでの開催となりました。心待ちにされていた方も多く、笛や太鼓の音が聞こえ、獅子の見事な舞が始まると皆さん一瞬にして釘付けに。演舞が終わると『地元で見だな思い出したけ。』『迫力あっけのお。』『伝統ある行事見られで嬉しいのお!』など喜びの声が聞かれました。無病息災を願い、福を招くといわれる獅子舞。今年も健康で素晴らしい一年が過ごせるよう祈願することができました。関係者の皆様、ありがとうございました。(石垣 裕美)



年女、年男が代表して  
玉串拝礼を行いました。



ホッとほっとやうやう



通所リハビリでもちつきをしました！



食べやすい大きさに丸めます。

お待たせしました。

入所ご利用のみなさまへ  
2月1日より、これまでの電話予約での面会から特定の時間帯で施設内にお入りいただき面会ができるようになります。詳細は先月お送りしました請求書に面会ルールについてのお知らせを同封しておりますのでご一読くださいますようお願いいたします。



今月のお誕生会

お心遣い感謝

・通所をご利用のー様ご家族より、食べ頃の洋梨を頂きました。  
・入所をご利用頂きましたー様のご家族より、フェイスタオルを頂きました。  
・入所をご利用頂きましたー様ご家族より、巳年のぬいぐるみと心温まるお手紙を頂きました。



うららら栄養ケアルーム

大根の栄養と効能

寒くなるこの時期、甘みを増して美味しくなる大根。煮ても蒸しても生でもよしのお役立ち大根を、今話題の『せいろ蒸し料理』でご紹介します。

- 葉酸
  - カリウム
  - 食物繊維
  - ビタミンC
- コラーゲンの生成に関わっており、免疫機能を高める効果が期待できます。  
貧血や動脈硬化の予防効果も期待できます。  
高血圧の予防やむくみ解消に効果があります。  
腸内細菌の働きを助け、おなかの調子を整えます。

豚バラと大根の

ミルフィーユ蒸し



まいたけが花びらみたい

- 材料(2人分)  
【せいろ直径21cm】  
豚バラ薄切り肉 250g  
大根 1/3本  
まいたけ 1/3パック  
しょうが 4片(60g)  
〈タレ〉  
ポン酢しょうゆ 80ml

せいろは万能調理法  
美肌やダイエット効果  
抜群です！

- 作り方●  
①大根としょうがは薄切りにし、豚肉は5cm幅に切る。  
②せいろの縁に沿って円を描くように、大根、豚肉、しょうがの順に並べていく。真ん中の空洞にまいたけを花びらのように詰め、中強火で15分蒸す。  
③蒸しあがった②にタレを添えて完成。  
(うららら栄養・調理科)

工夫次第で 自分で食べる 幸せまで

いつまでも

加齢の影響によりスプーンをうまく握れなくなったり、麻痺があり利き手が使えなくなったりなど、以前のように自分で食事を摂ることが難しくなってしまう場合があります。介助ではなくできるだけ食事は自分のペースで食べたいものです。そのような方には個人に合わせた食事の環境を整えています。

スプーンの柄を太くする、すくい易い皿や軽い皿に変更する、持ち易いコップを使う、お皿の下に滑り止めを敷く...など、ちょっとした工夫で再び食事を自分で食べられるようになります。食事ができずお困りのことがありましたら、ぜひご相談下さい。



底には滑り止めが付いています。

vol.7 フラッシュバック ワタシはよし

看護師 佐藤裕美子さん



子供達の成長に伴って夫婦でキャンプ、釣り、山菜採り、トレッキングなどを体験する機会が増え、御朱印集めをするのが夫婦共通の趣味になっています。快適に車中泊をするため日々車内のリフォームを行っています。車内で快適に過ごす時間も大切ですが、一番大切なのは「夫婦げんかをしなごす時間」(笑)「これからも楽しく快適に夫婦で色々なことにチャレンジしていきたいです。」



呼吸法で 体質改善②

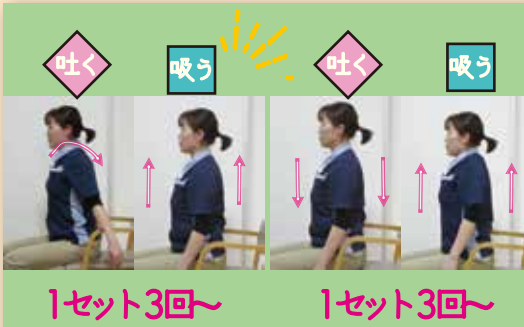
前回に引き続き呼吸筋のストレッチを紹介します。

【肩の上げ下げ①】

息をゆっくり吸いながら肩を上げ息をゆっくり吐きながら肩を下ろしていきます。

【肩の上げ下げ②】

息を吸いながら肩をゆっくり上げていき、息を吐きながら肩を後ろに回しながら下ろします。肩の力を抜いて行いましょう。



1セット3回〜

1セット3回〜

各ストレッチとも1セット3回ずつ行って下さい。背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして行うようにしましょう。代謝が上がリ、リラックス効果や安眠効果にも繋がります。寒さに負けない身体を作っていきます。(理学療法士 池田麻央)

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

女性の場合

## 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(内女性51人)。認定結果は多い順番で要介護1、要介護2、要支援となっています。

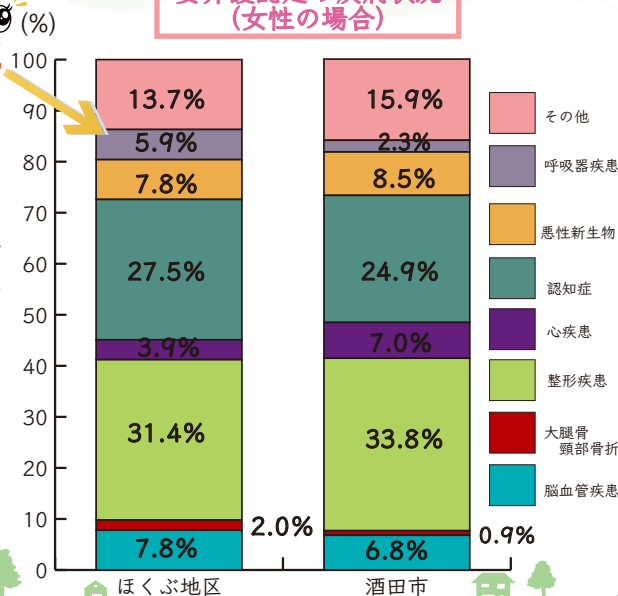
ここから女性編です。平均介護度は1.7。酒田市平均と同等くらいです。新規申請をする平均年齢は35歳。酒田市平均年齢が63.8歳なので、ほくぶ地区の女性は何かしらの不調を感じ、早めに対策を取っていると言えます。

### 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、ほくぶ地区の女性は整形疾患が最も多く、認知症、脳血管疾患の順となっています。例年同じような傾向です。ほくぶ地区と酒田市全体をそれぞれで下記のグラフにしました。

※整形疾患とは、膝や股関節の変形性関節症、脊柱管狭窄症、関節リウマチなどを示します。

要介護認定の疾病状況 (女性の場合)



**注目** 毎年、呼吸器疾患による申請が酒田市よりも多い特徴があります。ぜん息などの持病や家族内の喫煙者が発する副流煙による健康被害が要因ではないかと考えられます。また、一歩歩き続けるための筋力は、農作業や家事だけでは十分に維持できるとは言えません。

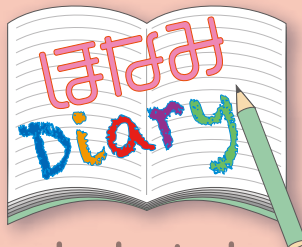
いつまでも歩ける筋力を持ち続けるためにも全身運動を心がけていきましょう！

(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



正月三が日に、新年のイベントとして書き初めを行いました。部屋いっぱい広がる墨の香りの中、最初こそ「私でぎね」「うまく書げねがら」と遠慮がちな言葉も聞こえましたが、いざ筆を握ると半紙に顔を近づけて真剣な表情で【迎春】、【正月】などの文字の練習に集中されていました。

新たな年の始まり。令和七年への想いを力強い文字に込めて、今年もご利用者も職員も皆が健康に、そして楽しい時間を過ごしていければと願っています。

(川俣京平)



ほなみ館(91)7123

手震えっちゃん！

2月1日より、予約制の面会から午後2時〜4時の間で、予約なく面会を行えるようになります。この5年、一度も施設内に足を運んだ事のないご家族もいらっしゃると思います。面会を通して、今後ともご家族との関わりをより一層大切にしていきたいと思えます。継続していきけるよう体調万全に過ごしていきたいですよ！

(齋藤 聖子)

編集後記