

うららか

在宅ケアの連携支援 第23回 "らしさ"に寄りそうこれからのカタチ 庄内高齢者ケア学会

9月19日、第23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、Web/会場にて約200名の方にご参加頂きました。学会長には あい庄内クリニック院長 齊藤佳寿先生を迎えて、「在宅ケアの連携支援～"らしさ"に寄り添うこれからのカタチ～」と題したシンポジウムでは在宅ケアに関わる訪問看護・訪問リハビリ・ケアマネジャーの3職種による情報提供とディスカッションを行いました。また、ポスター発表では、歯科医師会や薬剤師会の取り組みの他、老人保健施設におけるDX等の新たな取り組みについて情報提供頂き、多角的な視点から地域支援について考える場面になったと思います。

高齢者像が変化し、ニーズが多様化する中で、その方らしさの支援を継続していくためには、公的なサービスの他、地域資源を活用していくことなど、私たち専門職も認識をアップデートして、よりスピード感を持たせた連携の必要性を感じました。開催にあたり、ご協力くださった皆さま、ご参加下さった皆さまへ感謝申し上げます。(岸 高之)



学会長
あい庄内クリニック 院長
齊藤 佳寿 先生

職種の異なるシンポジストの皆さんより情報提供頂きました。



うららリハビリ科
土井隆寛科長も
登壇しました★



ポスターセッション座長
(株)瀬尾医療連携事務所
瀬尾 利加子様



うらら管理栄養士
高橋真由主任も
登壇しました★

ICTを用いた栄養管理支援、医療型短期入所の取り組み、また訪問歯科診療の現状や薬剤師会の取り組みについて4名の皆さんより情報提供頂きました。

敬老の日



お心遣い感謝。

地域のH様より、新鮮な茄子をたくさん頂きました。うららの食事で美味しくご馳走になりました。



9/16、うららの敬老会を行いました★
今回はご家族にもご参加いただき、ふるさとを大合唱♪
盛大にお祝いました。

うららへ
ようこそ！



ボロルさん

今回、モンゴルから来たボロルさんは
3年前まで長野県の酪農家で仕事を
されていたとのこと。笑顔がステキです。



ある日のうらら昼食。職員お手製の暖簾を
掲げ、気分は本格ラーメンランチ！



庄内風芋煮をたべよう

うらら栄養ケアルーム

芋煮が美味しい季節になりました。山形県内の各地域では、それぞれ特徴のある芋煮が郷土料理として古くから伝えられ、各家庭だけではなく、職場や学校、地域行事など多くの場を盛り上げる料理として親しまれています。

今回は庄内地域で食べられている芋煮のレシピをご紹介します。

材料(4人分)

里芋	500g
こんにゃく	1枚
しめじ	1パック
厚揚げ	1枚
ごぼう	1/2本
ネギ	2本
豚肉	300g
だし汁	1500ml
味噌	大さじ4
酒	50ml
みりん	少々

A

作り方



- ①厚揚げは熱湯を通し、油抜きをして5cmほどの食べやすい大きさに切る。
- ②こんにゃくは小鍋に水を入れて沸騰させあくを抜き、食べやすい大きさにちぎる。
- ③里芋はよく洗いをむく。大きいものは半分に切る。
- ④ごぼうは土をよく洗ひ、さがきにする。ネギ、しめじも洗い食べやすい大きさに切る。
- ⑤大きな鍋にだし汁、里芋、こんにゃく、ごぼうを入れて加熱する。沸とうしたら厚揚げ、しめじ、豚肉を加える。
- ⑥煮立ったらAで味を調えネギを加えて完成。

(うらら栄養・調理科)

うららの専門職さ聞いてみよう。

第54回

看護師 五十嵐 理恵さん

誤嚥しやすい

方への食事介助のポイント

在宅において、食事につわるお悩みが多いとの声を受け、今回は誤嚥しやすい方への食事介助のポイントをお伝えします。



- ①顎を引いて前傾姿勢をとる
上体をやや前屈させ、顎を少し引くことで気管と食道に角度がついて誤嚥を防ぎます。
- ②体の安定を保つ
頭部、体幹が不安定だと筋緊張状態になり、嚥下動作がスムーズに行えません。
- ③座って介助する
目線を合わせ覚醒や嚥下を促しながら介助しましょう。
- ④嚥下の状況を確認する
一口量に注意し、喉仏の上下の動きを確認しながら介助しましょう。合間に空嚥下を促すことで咽頭残留による誤嚥予防に繋がります。
- ⑤口腔ケア、食後のベッドアップ
口腔残留からの誤嚥の予防につながります。

その人にとっての安全な食事形態、ポジショニングを確認しながら食事介助をしていきましょう！

vol.15
ブライベート
ワタシはよし

介護福祉士 佐藤 淳さん



私は時間がある時は、楽しみのために健康プラザに行きます。ストレッチマシンが豊富な施設です。筋肉痛とまではいかずとも関節痛にはなるので、ウォーキングランジで身体を温めてから始めています。体重は落ちますが内臓脂肪はなかなか減らないため今後はバイクを10分でも漕ぎ、有酸素運動を取り入れたメニューに取り組みもうと思っています。



のぞいてみよう
しそジュース

おいしかったよ！



うらら畑で育て、収穫した紫蘇で紫蘇ジュースを作りました。赤い紫蘇ジュースがあるなら青い紫蘇ジュースはどんな味がするんだらうと期待を膨らませながら赤紫蘇ジュース、青紫蘇ジュースそれぞれ2日間にわたり作り、味わいました。一枚一枚葉を取って洗い、茹でる作業をしていくうちに「昔、孫さ紫蘇ジュース飲ませっでぐで、つぐたけの」と思い出され大切に取っていたレシピを見せて下さった方もおられました。出来上がった青紫蘇ジュースの色に驚きながら自分たちで育てた紫蘇の味を充分に堪能しました。指先を動かすことは脳の活性化にも良いですし、何よりも紫蘇は疲労回復効果が期待されるそうです！是非皆さんも作ってみて下さいね。(鈴木里美)

職員募集中です！

募集職種①【急募！】管理栄養士、調理師、看護師（准看護師可）、介護職員、理学療法士、作業療法士、社会福祉士支援相談員、介護支援専門員
お問合せ② 老健施設うらら 日下部



さっぱりして
んめごど〜



CHECK!!
フログ
やっ
てます
うららのホットな話題をお届けしています😊
QRコードから覗いてみて！

ほくぶ通信

認知症

を学び
みんなで考えよう



認知症のイメージ

認知症にどのようなイメージをお持ちですか？認知症になったら：「何もわからなくなる」「ふつうの生活が送れなくなる」というようなイメージをもっていないませんか？

約3人にひとり

認知症かその予備軍

令和4年の国の発表によると、65歳以上の高齢者の3.6人にひとりが認知症またはその予備軍といわれています。年齢が高くなるほど、認知症の人の割合は高くなります。自分や自分の身近な人が認知症になることは特別なことではありません。誰もが認知症になる可能性があります。少し先の「自分ごと」として考える時代が来ています。

まずは認知症を正しく理解

認知症は脳の病気です。脳に働きづらい部分が生じるため、症状は人それぞれです。苦手になることもあります。認知症と診断されたらすぐに何もわからなくなってしまうに誰かの助けが必要になるわけではありません。正しく理解することで、認知症への恐れや偏見をなくしましょう。



認知症に優しい社会

自分や身近な人が認知症になったら、どのように生活したいと考えるでしょうか。認知症があっても尊厳と希望を失うことなく、今までと変わることなく地域の中で安心して暮らせる社会、「認知症と共生する社会」が望まれます。

酒田市が目指す共生社会

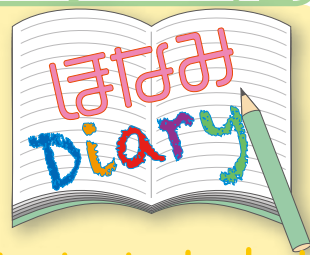
令和6年に「認知症基本法」が施行され、酒田市では認知症になっても住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる社会を目指しています。誰もが認知症の知識を持ち、その上でちよとした工夫や気遣いができれば、認知症の人やその家族を応援できる社会となります。

「認知症サポーター養成講座」

「認知症サポーター養成講座」は認知症の方と接するときの心構えや支援方法など、学校の授業や職場研修、町内会の集まりなど受講者に応じた内容で実施される講座です。受講ご希望、ご相談は包括ほくぶまでご連絡ください。

参考資料：全国キャラバン・メイト連絡協議会
「認知症を学びみんなで考える」

認知症サポーター



ほなみでは涼しい時間を使いながら畑に育てた野菜を収穫しています。

先日、艶やかでハリのある立派な茄子ができたので

収穫して漬物を作りました。

漬物なら任せて！と力強い声を頂き、手際よく役割分担しながら漬物作りに打ち込む皆さんの姿が印象的でした。

完成したナス漬物を試食して、「美味しけのおく！」

「懐かしい味だの。」と嬉しい声を聞くことができ、残暑の楽しい時間を過ごす事ができました。

(佐々木達也)

ほなみ組(91)7123



流石の段取り！



暑い、暑いと言いつつも、十月の声を聞くとうやくと過ごしやすい季節がやってきました。新米が店頭に並び、地元産の果物等をはじめ、旬の食材に食欲を刺激されています。「暑い」を理由にさばり気味だったウォーキングをまた再開して夏の運動不足を解消しようかな、と思って

いる今日この頃です。

(奥泉久美子)

編集後記