

うららか

地域で広がる医療介護DX

(デジタルトランスフォーメーション※)

うららの取り組み、忝式参👍

少子高齢化が加速する中、限られた人手で医療・介護を継続していくためにDX(デジタル化)は地域全体で取り組むべき課題となっています。市内においても山間地域での医療MaaSの導入や離島でのオンライン診療、連携ツールの普及など、実際の取り組みが広がり始めています。当法人では以前から法人内ネットワーク整備や業務を見える化する独自システムの導入など、比較的早い段階からDXに取り組んできました。現在は、介護現場でのタブレット入力やAIを活用したリハビリ特化型の評価アプリ、ベッドセンサーなどを導入しています。更に、食事量やカロリーなどを測定するアプリ開発への協力など、現場の負担軽減と質の向上を目指した取り組みを進めています。引き続き、法人内外とのネットワーク構築に取り組みながら、地域に必要とされる医療介護の連携体制を目指していきたいと思います。(矢島 慎也)

※デジタル技術を使って仕事の進め方や組織の仕組みそのものを変え、価値を高めること。



タブレット



インカム



ベッドセンサー



医療MaaS車両(日本海総合病院)

現在は八幡地区を中心に稼働中！



めいパシャアプリ



摂取量やカロリーをAI評価！
業務効率化とムラのない評価が可能に！

お心遣い感謝

入所中のH様ご家族より、古新聞を沢山頂きました。入所されていたI様ご家族より、可愛らしいフラワーアレンジメントを頂きました。施設内に飾らせて頂いています★



手作りの会の皆さんが、うららのみんなの花壇に綺麗なお花を植えてくださいました！



干し柿できたよ！



遠方に住むご家族の側で過ごされていた利用者様。この度住み慣れた故郷のうららに入所されました。ご本人の想いに寄り添うご家族と搬送をサポートして下さった県立中央病院のスタッフの皆様と。



通所リハビリ、ほなみのレクリエーション

うらら栄養ケアルーム

★ クリスマスの夜に ★ ★ イタリアンチキン ★

鶏モモ肉は、たんぱく質が豊富で、ビタミンAやビタミンB群、鉄分等のミネラルも含む栄養価の高い食材です。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康維持、視力に関わる豊富なビタミンです。またビタミンB群は、糖質をエネルギーに変えるのを助けたり、疲労回復効果が期待できます。クリスマスにピッタリなチキンを食べて、栄養をしっかりとって体を整えたいですね。

材料(2人分)

玉ねぎ	4分の1個
トマト	1個
鶏モモ肉	大1枚 350g
塩、こしょう	各少々
小麦粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
砂糖・コンソメ	各少々
チューブニンニク	2cm
溶けるスライスチーズ	適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。トマトは湯むきしてザク切りにする。鶏肉は2等分にして筋を切り、フォークで数カ所穴を開けて塩・こしょうし小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱して鶏肉を皮目から焼き、玉葱と一緒に炒める。
- ③鶏肉に焼き色が付いたら裏返し、火が通ったら鶏肉だけ取り出す。
- ④①のトマトとAを加えてトマトを潰しながら煮立てる。蓋をしてチーズが溶けるまで加熱する。



(うらら栄養・調理科)

うららの専門職さ聞いてみよう。

第56回

介護福祉士 飯塚 由紀さん

ご存知ですか？

訪問介護サービスについて

訪問介護サービスは、要介護者が住み慣れた自宅で安心して暮らせるよう、介護スタッフが訪問して日常生活を支援するサービスです。身体介護や生活援助を通じて、自立支援と家族の負担軽減を目的としています。

◎身体介護について：食事や排泄、入浴などで困っている事はありませんか。ヘルパーが出来ない所をお手伝いします。ご利用者だけでなくご家族に対しても介護技術の指導をする事もあります。

◎生活援助について：意向を尊重し日常生活に必要な家事を支援します。掃除や洗濯、調理などは一緒に行ったりも出来ます。買い物や調理、服薬の見守りや管理など介護内容とセットで支援する事もあります。

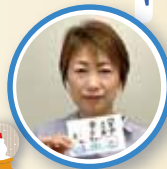
詳しい内容については、お近くの包括支援センターや居宅介護支援事業所にお問い合わせ下さい。



vol.17 プライベート ワタシはなよし

介護福祉士 三塚 真弓さん

「お地藏さんは子供を守る神様」といつしか旅先の道の駅などで、お地藏さんを探し集めるようになり、子供の成長を願ってききました。つい最近「己書」という習い事を始めました。なぜなら可愛らしいお地藏さんの絵に素敵な言葉が添えてあるとても綺麗な「書」だったからです。まだ見ぬお地藏さんの絵にたどり着くことを願いつつ、これからも興味のある事にチャレンジし自分磨きを頑張ります。



大盛況だけよ！

本橋コミセン祭

春から準備していた「本橋コミセンまつり」でのハンドメイドマルシェが11月3日に開催されました。昨年に引き続き2回目の出店です。今年は皆さんから作っていただいた編みカゴ、エコバック、ブローチなどたくさんの商品を出品し、お年寄りからお子さんまで多くのお客さんで賑わい、売れ行きも好調でした。ご協力いただいた方々との反省会では「品物は何を売っているか全て知っておきたかった」「売り子の人も買い物や展示を見たかった」「楽しかった。来年も参加したい！」など貴重な意見が出ました。来年の出店にむけてまた頑張っていきたいと思っています。

(廣澤 哲)



うららマルシェ、大盛況！もったいの

職員募集中です！

老人保健施設うらら 募集職種
 【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
 社会福祉法人本橋たちばな会
 本橋保育園 保育士
 お問い合わせ ☎ 老健施設うらら 日下部

CHECK!! ブログやってます

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

高血糖を予防する

食事のお話

「食後高血糖」を防ぐ為には

食事の後に血糖値が急上昇し（食後高血糖）、その後急激に低下する状態は臍臓や血管へ負担がかかるので糖尿病や動脈硬化へのリスクが高まります。食習慣において気をつけるポイントは4つです。

POINT 01 食べる順番

・野菜からよく噛んで食べる（ひと口30回かむ）

・野菜・肉・魚・卵・豆腐等（たんぱく質）↓ご飯・パン等（炭水化物）

POINT 02 食事の量

・主食は白よりも茶色っぽいもの（白パンより茶色いパン）
白ご飯より玄米や十穀米・もち麦等
食物繊維をとりましょう。

水溶性食物繊維（ぬるぬる）

わかめ・昆布・オクラ・納豆等
不溶性食物繊維（もそもそ、シャキシャキ）

さつまいも・ゴボウ・きのこ・こんにゃく・かぼちゃ・リンゴ等



POINT 03 食べる時間

・1日3食食べる人↓ゆっくり上昇・降下。1日1〜2食の場合↓食事を摂った時に血糖値は急上昇し、その後急降下。
・間食（おやつ）は16時まで

POINT 04 食べる量



性別	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
62歳〜92歳 70歳以上	1,800 kcal (±200kcal)	4〜5	3〜5	3〜4	2 (2〜3)	2
102歳〜112歳	2,200 kcal (±200kcal)	5〜6	3〜5	3〜5	2 (2〜3)	2
122歳〜172歳 182歳〜692歳	2,600 kcal (±200kcal)	7〜8	5〜7	4〜6	2〜3 3〜4	2〜3

一般社団法人 ファイブ・ア・デイ協会 バランスガイド

高血糖は高血圧とも合併しやすい、互いに動脈硬化を進行させて心筋梗塞や脳卒中などのリスクを高めます。予防して健康寿命を伸ばしていきたいしましょう。

参考文献

酒田市「一体的介護事業資料」美しく、楽しく、健康に

お問い合わせ
& お電話は
こちらへ

担当 佐藤(涼)
淵田 佐藤(真)

TEL(28)2002



今年も地域の方から柿を
沢山頂き、ほなみで干し柿作
りが行われました。入居者の
皆さんは慣れた手つきで皮を
むき、紐へのくくりつけ、軒下

へ下げる作業と手際よく仕上げていき、ほ
なみのベランダの軒下は見事な柿色のカー
テン一色に。秋の深まりを
感じられる景色に変わ
りました。2〜3週間で
食べ頃になると言われて
いるようですが「色良く
なってきたの」「揉むと
渋み抜けて美味しくな
るよ」など今か今かと
その時を待っている皆さ
んです。（石垣 裕美）

ほなみ 垣(91)7123



食べんな楽しみだちゃ



生成AIの進化が話題になった二年。AI俳優をCMに
起用する企業が増え、AIが作詞作曲、歌まで歌い上
げる時代。絵画もそれらしく描けてしまう。そのう
ちケアプランや診断、予後予測までもAIが担い、SFの
ような世界になっていくのであろう。少子高齢化への
対応が急がれる中で「温かみあるケアこそ人の強み」
と高を括るわけにはいかないとAIに方法を尋ね、温
もりある労いを受け取る晩秋 2025
(矢島 慎也)

編集後記