

第24回徳島県老人保健施設大会に参加

グリーン丈六からは2演題を発表

系でんわ

【発行】

リハビリセンター
グリーン丈六
広報委員会

徳島市丈六町
山根51番
088 (645) 2112



第299号



徳島県老人保健施設大会へ参加

10月24日(金)にホテルクレメント徳島で「徳島県老人保健施設大会」が開催され、当施設も参加しました。「老人保健施設大会」とは、県内の老人保健施設が、各事業所ごとに日々の業務内容や新しい取り組みを、研究発表として披露する大会です。コロナ過で休止しておりましたが、約4年ぶりに開催されました。研究発表の演題として、「医療・看護・介護」、「新型コロナウィルス感染症関連」、「リスクマネジメ



ント」、「リハビリテーション」の4項目が設定されていました。当施設からは介護福祉士1名が「医療・看護・介護」部門について、理学療法士1名が「リハビリテーション」部門について、それぞれの取り組みをまとめて発表を行いました。今回、老人保健施設大会に参加することで、自施設の取組みを広めることができたことはもちろん、他施設が取り組んでいることを知ることができた良い機会となりました。今



大会で得た知識を施設に持ち寄り、より良い施設運営が行えるよう努力してまいります。
(事務 新濱大輔)

風邪予防メニュー

免疫力を高めるためには、食事ですっかり栄養素を摂る必要があります。風邪を予防するのに欠かせないのが、「タンパク質」と「ビタミン」です。タンパク質は免疫物質の材料となる栄養素で、鼻や口の粘膜を保護するビタミンA、免疫力自体を高めるビタミンC、酸化作用によって免疫力の低下を防ぐビタミンEを意識的に摂取しましょう。

代表的な食材
・タンパク質：肉類、魚類、卵、豆類など
・ビタミンA：緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、こまつな 等)
・ビタミンC：野菜・果物全般(キャベツ、だいこん、レモン 等)
・ビタミンE：卵、かぼちゃ、アーモンドなど
また、免疫は腸で活動すると言われており、免疫細胞の7割が集まっています。腸に良い食材は食物繊維です。秋の味覚の代表でもあるきの



こ類は食物繊維が豊富でベータグルカンという栄養素は直接腸内の免疫細胞に働きかけてくれます。免疫力アップに腸活とバランスのいい食事で風邪予防をしっかりと行っていきましょう。

- 風邪予防メニューをご紹介します
- 豚バラとキノコの炊き込みご飯
- 豚バラ150g(鶏肉でも可)
- しめじ1/2パック
- マイタケ1パック
- 人参1/3本 千切り
- 米2合
- だし汁250ml
- A:しょうゆ大さじ2 みりん大さじ2 塩少々
- 青ネギ おこのみで
- ①米は洗って30分浸水しておく
- ②しめじ、マイタケをほぐす
- ③フライパンで豚肉をいため、火が通ったら②とAを入れさらに炒める
- ④きのこがしんなりしたら火をとめ

る

⑤炊飯釜にお米、炒めた具材、だし汁を入れ通常通り炊飯して完成

このメニューは前述したタンパク質、ビタミンA、ビタミンC、食物繊維を豊富に摂ることができます。副菜にかぼちゃの煮付けなどビタミンEを摂れるものを添えたら完璧な風邪予防メニューです。

(管理栄養士 竹野有希子)



通所だより

秋といえば・・・運動の秋ですね。夏の暑さも和らぎ、日中は過ごしやすい季節になってきました。通所リハビリでは天気の良い日、施設の周りを散歩に行っています。改めて施設の外を歩いてみると、すす玉の実がなつていたり、金木犀の花が咲いていたり秋をたくさん感じることが出来ます。

また、秋といえば食欲の秋でもあります。10月下旬におやつレクと



してたご焼きを一緒に作って食べました。「家では自分好みのソースを作っとる」「こんなん混ぜたら美味しいなるよ」などとアドバイスをもらいました。ぜひ、職員も家で試してみたいと思います。



丈六寺 特別公開

美味しいものを食べ、しっかり身体を動かし、10月はたくさん秋を感じる事ができました。11月も風邪に負けないようにしましょうね。
(通所リハビリ 松浦菜里)

皆さんご存じだと思いますが、施設の近くには丈六寺があります。国の重要文化財が多数あることから「阿波の法隆寺」とも呼ばれています。

11月3日から5日の3日間、特別公開が行われ、観音堂や経蔵など普段見えない場所が開かれ、本堂や書院、庭園、宝物館が開かれました。宝物館に入ってみました。写真撮影が禁止されておりましたが、写真を見ることができませんでした。重要文化財の細川成之像や、蜂須賀隆庵座像や聖観音座像胎内仏などが展示されていました。

今はまだみじが緑色でしたが、例年であれば11月の中旬からみじが赤や黄色に色づき、紅葉がともきれいなになります。

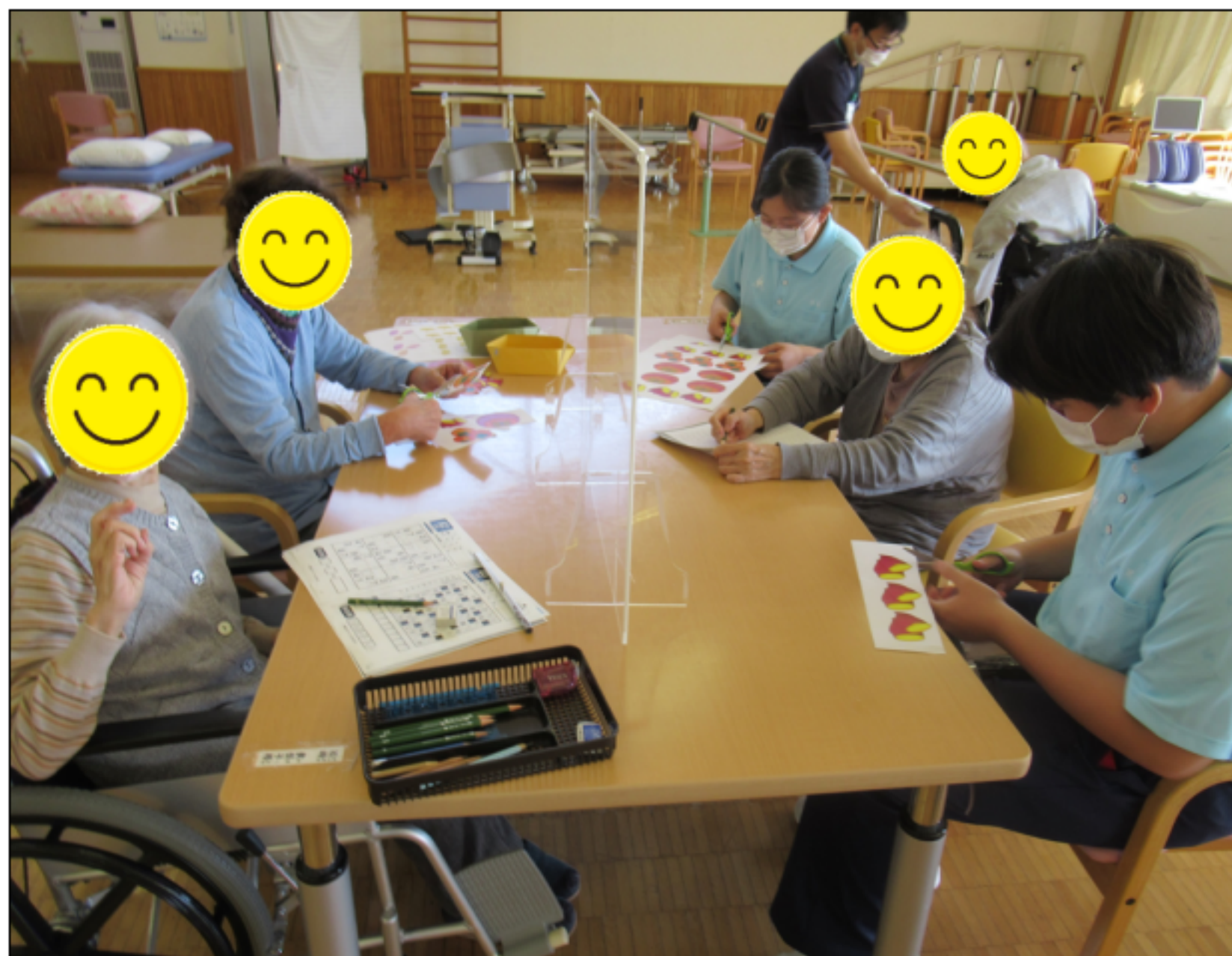
機会がありましたら、ぜひ丈六寺で紅葉を見て、すぐ近くの「せせらぎロード」(びっくりするぐらい沢山の錦鯉が泳いでいます)まで足を運んで頂けたらと思います。
(通所リハビリ 網本康恵)

介護実習

10月11日から3週間、小松島西高校の学生4名が介護実習に来られていました。初めての实習ということで緊張してましたが、ご利用者様と学習療法やレクリエーションで関わることで、徐々に緊張もほぐれていきました。また、ご利用者様も「孫に世話してもらいよるみたい」



と学生と接する時間を楽しませておりました。当施設で学んだことをこれらの学習や、実際に介護職として仕事をする際に活かしてもらいたいと思います。
当施設の職員も実習生を受け入れ、指導をすることで初心に帰り自身を見つめ直すいい機会となりました。今後も介護職を目指す学生への実習は適宜実施します。介護の技術・知識を深め、指導にあたりたいと思います。
(介護福祉士 羽方 誠)



【衣替え】

これから気温も下がり寒くなってきました。冬用の衣類などをお持ちいただきますようお願いいたします。その際に夏用の衣類につきましてはお持ち帰りいただくようお願いいたします。

