



平成31年1月

第171号

発行：広報委員会

新年のご挨拶

施設長 荒井 政義

新年明けましておめでとうございます。

平成最後の年が明けました。そして今年は、コミ白開所30周年の節目の年になります。コミ白は多くの先輩たちの努力で、平成の時代をしっかりと乗り越え発展してきました。諸先輩に感謝したいと思います。

2025年問題（要介護者・認知症高齢者の増加と医療・介護体制の不足等）が言われています。その対策として、高齢者が住み慣れた自宅での生活を支える地域包括ケアシステムの構築が進められています。その中でコミ白の果たすべき役割は、在宅復帰と在宅生活の支援が重要だと考えています。

幸い、コミ白はリハビリスタッフが充実しており十分にその任を果たせると考えています。

今後、介護者の不足が危惧されています。介護の仕事の大変さも言われています。しかし、①笑顔で自宅に戻る姿を見ること、②通所や訪問でリハビリを行い、家族と共に楽しそうに在宅生活を継続している姿を見ること、③介護予防を通じて在宅生活を支援していくこと等……。介護の仕事には大きな喜び、達成感、充実感など魅力にあふれています。若い人にはどんどん参加してほしいと思います。また、外国人の介護への参入も進められています。

『早く 早く 外人の介護士 来ないかな』という利用者さんの川柳がありました。利用者さんも心待ちにしているようです。

コミ白にもベトナムからの留学生が、アルバイトとして働いてくれています。外国人と一緒に仕事をすることも含めて介護の仕事の魅力を更に発見していただきたいと思います。



社会福祉法人 溪仁会
iK コミュニティホーム白石

〒003-0024

札幌市白石区本郷通3丁目南1番35号

☎ 011-864-5321

減塩と乳和食

管理栄養士



介護が必要となる原因は1位 認知症、2位 脳血管疾患、3位 高齢による衰弱、4位 転倒骨折、5位 心疾患と知っていますか？なかでも高血圧予防をすると発症リスクが低下します。血圧管理には「減塩・運動(適正体重)・野菜・果物の摂取(食物繊維)・魚の摂取・節酒・禁煙」が重要です。私は栄養士なので減塩を最近話題の調理方法でお話します。

『乳和食』を聞いたことがありますか？牛乳を摂取すると血圧が下がる事は有名ですが、衰弱に対する予防・骨折予防にも有効な万能食品です。乳和食は日本の伝統的調味料に牛乳を組み合わせることで、だしや調味料の使用量を減らし、美味しく和食を食べる調理方法です。

これからを健康長寿で過ごす為に、ぜひご活用下さい。

みそ汁 (2人分)

みそ 大さじ 1

牛乳 大さじ 1

出し汁 300cc

*塩分 1.2g (通常の50%カット)

納豆 (1人分)

納豆 1パック

牛乳 小さじ 2

たれ 1/2 袋

*塩分 0.3g (通常の50%カット)

フライの衣 (2人分)

ミルク衣

小麦粉 50g

牛乳 50ml~

*塩分 3.6g (通常の23%カット)

煮物の出し (4人分) ミルクだし

牛乳 300cc

めんつゆ(3倍濃縮)大さじ 2

牛乳 大さじ 1

干しいたけ 4枚

*塩分 1.0g (通常の23%カット)

だし巻き卵 (2人分)

卵 2個 牛乳 50ml 麵つゆ(5倍濃縮)小さじ 1

油少々

ボールに、卵、牛乳、麵つゆを入れ混ぜる。フライパンに油を入れ、卵液を流し入れ焼く。

*塩分 0.5g (通常の38%カット)

ホームページにも色々な情報・お知らせなど掲載しております。ご覧下さい！！

ホームページ: [コミュニティホーム白石](http://komisiro.com)

検索

メールアドレス: komisiro@keijinkai.or.jp

編集後記:

インフルエンザが流行しております。睡眠・栄養しっかりとります！

Y・T

ヘルパーステーションより



介護保険制度により、訪問しているヘルパーとして「できること」「できないこと」があります。

今回は「身体介護」の「できること」「できないこと」の一部をご紹介します。

○できること

- 体位変換・移動介助・食事介助 等
- トイレの誘導・排泄介助・おむつ交換
- 着替え・洗面・洗髪・整髪
- 歯磨きなどの口腔ケア
- 体温測定・血圧測定
- 切り傷・すり傷・やけどなどの専門的な判断や技術を必要としない処置（軟膏を塗る・湿布を貼るなど）
- 入浴介助・清拭
- 髭剃り・爪切り・耳そうじ
- 服薬の見守り

×できないこと

- ×散髪
- ×医学的判断が必要な傷の処置
- ×娯楽・趣味・散策目的の外出の同行
- ×口を開けての服薬介助
- ×巻き爪等 変形した爪の爪切り

計画外の援助をご希望の場合はその都度、ケアマネジャー等に確認をお願い致します。

職員紹介リレー

自称ですが『段ボールアーティスト』と名乗っています…レクリエーション委員会に所属しており先日介護職員とクリスマスツリーを段ボールで作りました。制作の工程で利用者と一緒に作業を行えるような関わりを考えています。作業を行うことで指を動かす運動になり、職員と一緒に制作することにより楽しみや出来た時の喜び、認知症の予防にもつながると考えています。利用者には楽しく四季を感じてもらえるような活動を今後も行っていこうと思います。

たけだ かつゆき
施設ケア部 看護師 武田 勝将





デイケア クリスマス会

昨年、12月にデイケアでクリスマス会を開催致しました。

今回は、その様子をお伝えします。
ボランティアさんの協力も得て余興を披露しました。

オカリナ奏者『カンタービレ』
懐かしの曲や、クリスマスソングを演奏していただきました。



ダンスグループ『ズンバ』

話題のダ・パンプのUSAと荻野目洋子の
ダンシングヒーローを披露！
外国人のダンサーを中心に素適でした。
職員も一緒に踊りました♪



最後は、職員による『デイケアバレエ団』プロに負けない？白熱の演技！
茶話会では、煎れたてコーヒーとクリスマスケーキを食べて今年を締めくくりました。