

敬樹園だよりvol.57

# ikeijuen



西円山ヒルズ・STORY vol.13

四季を感じながら

潤いのある日々のための食事

●新型コロナウイルス感染症と向き合って / 西円山敬樹園 園長●

●行事 album ( 園庭散歩 / 父の日母の日 ) ●

●トピックス ( 脳トレで楽しくコミュニケーション / 「転倒予防体操」動画を公開 / LINE ビデオ通話 ) ●

●新連載! ご当地メニュー紹介 / 天理ラーメン●

●地域交流 / 柿原園芸店●



園庭散歩

施設の園庭を散歩しました。  
外の空気を吸ってリフレッシュしたり、綺麗な花を見たりと、皆様それぞれ過ごされていました。

あったかくて  
良いなあ♪  
ビール3杯は  
いけそうだ！



元気な花を見ると  
私も元気になるの♪



見事な  
チューリップ  
だねえ！



綺麗な花を見て、リフレッシュ☆

父の日・母の日

「父の日・母の日の記念撮影ですよ」とお伝えすると、皆様最初は照れくさそうな表情をしていましたが、ご家族様にも笑顔をお届けしたいこととお伝えすると、満面の笑みで写真を撮らせていただけました。

今年のご家族様全員へ記念撮影した写真を贈らせていただきました。

「写真で笑顔が見られて嬉しかった」というご家族様からの声もいただきました。

新型コロナウイルスが早く落ち着き、ご家族様に面会できることを、皆様もとても楽しみにしています！



素敵な笑顔もありがとろとろございます☆



新型コロナウイルス感染症と向き合って

西円山敬樹園 園長 菊地 一郎



【ウイルスの猛威】  
去る二月二十六日、北海道知事による「緊急事態宣言」が発表されてからこれまでの間に世界各国で感染者が増加し、日本での緊急事態宣言が解除された後も多くの国や地域で感染者数が拡大を続けています。  
北海道での感染者数は七月上旬で、一千人を超えており、亡くなられた方は百一名という状況です。その中には高齢者施設等、様々な場所で発生したクラスターも含まれていました。特に高齢者は重症化しやすいため、多くの介護施設では早くから感染予防策を実施していました。しかし、それでも感染者が発生した事実は、このウイルスとの向き合い方がいかに難しいものであるかを物語っているように感じます。

【感染対策の徹底】  
二月の「緊急事態宣言」直後から、当園でも予防策として、ご家族様との面会や配送等業者様の入館制限、郵送物の消毒、職員の外出自粛等列挙しきれない程の対策を実施してきました。  
その結果、幸いにも感染者が発生する事なく現在に至っています。施設の方針を理解し、協力をしてくれたスタッフ、そしてご家族様や多くの関係する皆様に深く感謝しております。

【日々の生活への楽しみを】

感染対策により行事やクラブ活動、大型行事の制限を余儀なくされ、例年実施していた季節の行事のほとんどを中止しました。ご利用者様からは「今年はしないのかい」との声も多く寄せられましたが、今の施設で優先すべき課題を慎重に判断をさせていただきます。  
その結果、日々の生活が単調となり時間を持て余す事が増えてきました。そこで、感染予防をしながらでも季節の移り変わりや、日々の楽しみを感じていただけるように少人数での活動や食事メニューのひとつ工夫でちょっとした潤いを演出しています。

【新たな在り方】

今回の感染拡大により、これまでの「当たり前」が「当たり前でなくなった」時、私達は不安、不便、怒り等のマイナスの感情に苛まれてきているように感じます。三密回避が求められる日々で、介護業務は密が避けられません。この事をどのように解決してリスクを少なくするのは、今後の人手不足解消にもつながるヒントになるのかもしれない。見方を変えて新たなケアの在り方を考えていきます。

# 四季を感じながら 潤いのある日々のための食事

## ■日々の楽しみとしての食事

敬樹園の生活では様々な日課や行事・活動がありますが、ご利用者様は「食べる事が一番楽しみだよ」とおっしゃる方も多く、私たち栄養管理課では「喜ばれる食事の提供」を目標としています。管理栄養士・栄養士・調理師・調理員の全スタッフにて意見を重ね、月に一度の給食会議で、多職種よりフィードバックをもらいながら日々取り組んでいます。

生活歴やお好みは当然皆様異なりますので、焼魚などの定番メニューを中心としながら、行事食でメリハリをつけるようにしています。

春は開園お祝いのお刺身、夏は土用の丑のうな

ぎ、秋は敬老祝賀会御膳、冬はクリスマス、おせちなど、季節感を味わっていただいたり、毎月お誕生会食や、全国各地のご当地メニューの提供も行っています。



美味しいよ！

## ■安全に栄養をとり、体調を維持するために

咀嚼や嚥下（飲み込み）が苦手になったり、むせてしまったりする方も安全に食べられる食事形態で提供しています。

食事量を半分にし、少量高栄養の栄養補助食品（ゼリーやドリンク）にて補うなど、嚥下状態や体重増減など様々な課題を解決するため、「栄養ケア計画書」にてご家族様からのご意見も反映しながら、おいしく食事を摂るための取り組みを行っています。



●軟菜食… かみきりにくい食品を避け、柔らかく煮る、小さ目に切ったもの。

●ソフト食… 舌でつぶせるムース状の食品を組み合わせ、ソースなどで調味したもの。



普通食



軟菜食



ソフト食



Profile  
西円山敬樹園  
管理栄養課  
jin akiko  
主任 神 明子(管理栄養士)

札幌生まれ札幌育ち。病院・老健と経験し平成17年より敬樹園勤務。平成21年には介護支援専門員も取得しご利用者に寄り添った栄養ケアを日々奮闘中。趣味は海外旅行(ツアコン顔負け個人手配の上級者)。コロナで自粛中の癒しは2匹の猫。マスクの手作りにハマリ通販レベルで大量制作中。



## すくいやすい自助食器や持ちやすい食具



今日は  
ラーメンだよ〜!

## ■調理師の大切にしていること・想い

日々食事を提供する上で「事故は絶対に起こさない!」ことを第一に、常に気を引き締めて、衛生管理を行っています。

ご利用者様は食事をとても楽しみにしてくださっていますし、現在コロナウイルスの感染予防のため外食なども控えていらっしゃいますので、少しでも「おいしい!」と喜んで頂けるように料理を作っていきます。



いかがですか〜?

## ■さいごに

ご利用者様とお話すると、好きな食べ物の他に「ご家族が好きな得意料理」や「生まれ育った郷土の料理」「良く通った美味しいお店」などのお話を聞かせて頂く事があります。

今後は「〇〇さんのおすすめレシピ」等の行事ができないかな...と考えております。自慢のレシピ・大好きな料理などぜひお寄せ下さい。

TOPICS  
1.

「脳トレ」で楽しくコミュニケーション!

感染拡大防止の観点から「3つの密」を避ける必要がある一方、日常生活動作の維持の観点からは、リハビリテーションの実施は重要です。

同じ場所での実施人数を縮小し、換気を行いながら一定の距離を確保、共有物の消毒を徹底しながら、個々に合わせた内容を行っています。

3階フロアで行っていた集団活動（歌の会）は中止を余儀なくされましたが、脳トレの活動を開始しました。シンプルな計算問題を職員とのコミュニケーションをとりながら行うことで、認知機能やコミュニケーション能力の維持・改善を図る目的です。

脳科学の研究からは、難しい問題を解くよりも簡単な問題を解く場合の方が脳が活性化しやすいと報告があります。

効果的に楽しく続けられるよう、ご利用者様に合わせて工夫しながら取り組んでいます。



徹底した3密対策、消毒、換気の中行いました。



個々に合わせた内容で、認知能力や、コミュニケーションの維持・改善を図ります。

TOPICS  
2.

日々の運動習慣で健康長寿を目指しましょう!

～「転倒予防体操」動画をyoutubeにて公開～

日本人の平均寿命が84.2歳(※1)で世界第1位の長寿国となったのは実に誇らしいことでもあります。この元気を保つ秘訣の一つに日々の運動習慣が挙げられます。

厚生労働省が推進する「健康日本21」の中でも、65歳以上の男性7000歩、女性で6000歩と日常生活における歩数の増加を推進していますが、雨天や冬期間はウォーキングなどが困難な状況も発生致します。

そこで介護予防センター円山では、介護予防センター曙・幌西と共同で、北海道レクリエーション協会領域団体ケアレクリエーション倶楽部が作成した「自宅で出来る転倒予防体操」を「ディスコお富さん」の音楽を利用し、ユーチューブで視聴頂ける環境作りを行いました!

西円山敬樹園ホームページ内「介護予防センター円山/曙・幌西」から視聴頂けますので、ご自宅での運動にぜひご活用下さい!

※1 世界保健機関(WHO)が2018年に発表した統計



自宅で出来る  
転倒予防体操

ぜひご覧ください!

TOPICS  
3.

LINEビデオ通話

2月末からの面会制限が長期化しているため、4月28日よりご利用者様とのLINEによるビデオ通話を開始しております。

平日の14時30分から15時30分の時間の中で、事前に電話連絡で予約をいただき、1回5分程度と短い時間ではありますが、述べ60名超のご家族様にご利用いただきました。

久しぶりにお顔を見られて、皆さんとっても嬉しそうです。会話ははずまれ、一緒に歌を歌ったりする方も。

時間もあっという間に過ぎてしまい、毎回恐縮しながら職員より終了時間を告げる日々でした。



短い時間でしたが、久しぶりにご家族様のお顔を見られて、とても嬉しそうでした!

●全国各地の郷土料理を食べながら、故郷や旅行の思い出などで食欲アップ!●



No.01 Tenri-Ramen

今月の  
ご当地メニュー紹介

第1回

天理ラーメン

Point! とろみがついた濃厚こってり辛ラーメン



クセになる美味しさ!

とろみがついて食べやすい!

奈良県天理市のご当地ラーメンです。出汁はトンコツ・鶏がらがベースで醤油たれを使用。具には炒めた白菜、豚肉、コラーダが入り、辛くて濃厚でこってりしたラーメンです。

全国から集まる天理教の信者および地元の天理大学などの学生向けに作られたのが発祥とされています。

とろみがついてご利用者様も食べやすく、「美味しかった!」と好評でした!

# 地域交流

## 「柿原園芸店」さん

今年もいつもお世話になっている柿原園芸店さんから野菜苗などを揃え、ご利用者様と一緒に苗植えを行いました。

店名：有限会社柿原園芸店  
住所：札幌市中央区円山西町7丁目2-12  
(藻岩山麓通り沿い)

いつもお世話になってます♪

今年もお花や野菜の苗植えをご利用者様と一緒に行いました！

毎年敬樹園でお世話になっている地域の園芸店をご紹介させていただきます。

### ●柿原園芸店

お店の入口にある丸いアレンジメントは、通りを走る車からも目印になるほど大きく、色とりどりの綺麗なお花がとっても綺麗です。春の匂いを感じられ、お店の中にもたくさんのお花がいくつも並んでいて、どれにしようか延々と悩めます(笑)。  
肥料と土、野菜苗など、必



この美しいアレンジメントが目印です♪



種類豊富なお花と野菜の苗。



色々悩んでこれに決定！



男性陣に手伝っていただきました！

苗の成長や、ご利用者様の手入れの様子など敬樹園ホームページにてお伝えしていく予定です。皆様どうぞご覧ください！

今年は外出行事ができなく残念ですが、色とりどりのお花はご利用者様の癒しになっていきます♪

植えてくださいました！

長を見守りたいと思えます。女性陣は花壇にお花を

植えることにしました♪  
男性ご利用者様が中心となって作業してください、あつという間に立派な農園ができました！たくさん実がなることを楽しみに、成長を見守りたいと思えます。

必要な材料を一式揃えることができます♪



女性陣は花壇にお花を♪

きれいな花壇ができました！



皆様ありがとうございました！

### 編集後記

いつも以上に時間の流れが速く感じる2020年、気づけば後半戦がスタートしていました。直接会うことが難しいコロナ禍でも、間接的に皆様と繋がることができる広報紙やホームページ等は、今まで以上に重要な役割を担っていると感じます。「新しい生活様式」を模索しながらの日々の様子や取組などが、皆様にとって「届くのが楽しみ」や「新たな発見」となるような、より身近なツールとなるよう励んで参ります。(広報委員 C.N)