

ら く ら く ク ツ キ ン グ

いつものお味噌汁にひと工夫

～豆乳入り味噌汁～

今回は、毎日飲んでいるお味噌汁に「豆乳」をプラスしたレシピをご紹介します。

ちょっと意外な組み合わせですが、豆乳が味噌の風味をまるやかにしてくれて、クセになる美味しさです！

【作り方】

- ①鍋にだし汁を入れて火にかける。
- ②ひと口大に切った野菜と油揚げを鍋に加える。
- ③具材に火が通ったら、弱火にして味噌と豆乳を加える。
※グラグラと沸騰させないように注意！
- ④ひと煮立ちしたら、完成。
※できあがった味噌汁は具材と一緒にミキサーにかけるとトロミがつき、嚥下の悪い方にも食べやすく仕上がります。

材料(2人分)

- ・里芋 60g (中1個)
- ・大根 60g (1cm幅)
- ・にんじん 40g (2cm幅)
- ・長ねぎ 20g (5cm幅)
- ・油揚げ 1/2枚 (油抜きする)
- ・味噌 大さじ1
- ・豆乳(調整・無調整どちらでも) 100ml
- ・だし汁 300ml



職員リレーエッセイ



成幸ホーム
間野 翔

興味を持つということ

介護という仕事をしていると、理不尽なできごとに見舞われることが多いと感じていた。感情の波に対してどうやって対応しているのか、どのような返答をしたら納得してもらえるのか。そんなものに答えはないし、時と場合によってベターな回答が変わってしまうのだから、上手いかわなくても仕方がないと言い訳をしてしまうことも過去には多くあった。

そんな時にふと学校で習った「利用者の背景を知ること」を思い出すことがある。言動の意味を考えるとときにこの言葉を思い出すと、よりいっそうビターな部分まで理解していけるのでは…と思うことがある。今、この方はどんなふうに考えているのか、ひよっとしたら過去のことが影響しているのだとしたらこんな接し方はどうだろう。と、背景を多少なりとも理解してから考えるケアというのが介護の仕事の醍醐味なのかもしれない。



その人らしくを大切に ～不適切なケアを学ぶ～

成幸ホームでは全職員を対象に利用者の尊厳をテーマに不適切ケアの勉強会を実施しました。勉強会では「その人らしさを大切にしたいケアを目指して」(東京都福祉保健財団)をテキストに、どんなことが高齢者虐待につながる不適切なケアかを学びました。

今回は支援者である職員一人ひとりが介護の本質を考える機会となった勉強会でした。また、「不適切なケアチェックリスト」を配布し、介護の質を高めていくには、日頃から自己のケアを振り返りながら実践していくことが不可欠で、日々の積み重ねが大切であると認識しました。

成幸ホーム 大規模改修工事のお知らせ

皆さまのご理解の程
よろしく申し上げます。

- ◆工事期間
・平成31年4月～8月中旬(予定)
- ◆工事内容
・空調設備更新、トイレ改修
・外壁塗装、屋上防水 他
- ※デイサービスは通常通り行います。

広げよう福祉の輪！

三徳だより

第98号 2019年(平成31年)冬 一季刊
発行：社会福祉法人三徳会



成幸在宅サービスセンター
ご利用者共同作品

特別養護老人ホーム 成幸ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ 〒142-0053 品川区中延1-8-7 TEL.(代)03-3787-3616 FAX.03-3783-6580 santoku-seikou@ap.wakwak.com
品川区立戸越台特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ 〒142-0041 品川区戸越1-15-23 TEL.(代)03-5750-1054 FAX.03-5750-1055 santokukai.togoshi-h@proof.ocn.ne.jp 杜松在宅介護支援センター http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi 〒142-0042 品川区豊町4-24-15 TEL.(代)03-5750-7707 FAX.03-5750-7709
品川区立荏原特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ 〒142-0063 品川区荏原2-9-6 TEL.(代)03-5750-2941 FAX.03-5750-3695 santokukai@aw.wakwak.com 小山台在宅介護支援センター 〒142-0061 品川区小山台1-4-1 TEL.(代)03-5794-8511 FAX.03-5794-8512
品川区立平塚橋特別養護老人ホーム・ショートステイ 〒142-0063 品川区西中延1-2-8 TEL.(代)03-5750-3632 FAX.03-5750-3642 hiratuka-ow01@santokukai.com
品川区立小山在宅サービスセンター「小山の家」 〒142-0062 品川区小山7-14-18 TEL.(代)03-5749-7251 FAX.03-5749-7252 小山在宅介護支援センター TEL.(代)03-5749-7288 FAX.03-5498-0646

“血管”を鍛えると超健康になる！ ～若々しく健康に生きる方法～

講師 医療社団法人池谷医院 院長 池谷敏郎先生
平成31年1月19日(土) 平塚橋ゆうゆうプラザ コミュニティ室



◆血管力を高める生活習慣

怖い「血管事故」を防ぎ、健康で若々しくなるためには、バランスのとれた食生活や適度な運動、十分な睡眠、禁煙などがポイントとなります。ご飯・麺・パン・いも・フルーツなどの糖質や炭水化物中心の食生活から、魚(特に青魚)や野菜など、たんぱく質やカリウム、食物繊維をバランスよく含む食事を腹八分目で摂る食生活にすることが大切です。

講演では池谷先生が考案の「ゾンビ体操」が披露されました。普段なかなか運動の時間がとれない人でも簡単に楽しみながらできるこの体操は要チェックです。

このように日々ちょっとした生活習慣の改善を積み重ね、血管力を高めることが健康寿命を伸ばすカギです。人生100年時代を元気に生き抜くため、今日から始めてみましょう！

今回はテレビや雑誌、講演会で大活躍の池谷敏郎先生にご登壇いただき、自宅で簡単に、誰にでもできる「強い血管」の作り方について、医師としての実体験も交えながらお話しいただきました。

◆ご自身の姿が一番の説得力

池谷先生は働き盛りの36歳当時、食生活が乱れて体重が増加し、立派なメタボ体型だったそうです。肌もカサつきがちで、血管年齢は45歳と老化を感じたのを機に一念発起。ご自身を実験台に、循環器専門医ならではの血管に注目して健康的に若返る方法を模索した結果、56歳の現在では64キロ、血管年齢は28歳に！講演会で一番驚いたのは、先生の肌ツヤのよさとハリのある黒々とした頭髪で、説得力という点ではまさに一目瞭然でした。

◆血管力の大切さ

日本人の死亡原因のうち、心疾患と脳血管疾患を合わせた「血管事故」は、トップのがんに匹敵する要因になっているそうです。講演会では、血管の老化(動脈硬化)が元になる「血管事故」を防ぐには「血管力(血管のしなやかさ・内壁のなめらかさ・血液がスムーズに流れているか)」を高めることが大切だとお話しいただきました。

どんなに身体にいい食べ物を摂っても、腸内環境を改善しても、栄養を身体の隅々まで届けるには血管。人間の血管はすべてつなげると10万キロメートルにもなり、1日10万回も収縮する心臓がポンプの役割を果たして約8トンもの量の血液を送り出しています。そう考えると先生がおっしゃる「血管力」の大切さがよく分かります。

◆ピンコロリ、ピンネンコロリにご用心

元気だからと自覚症状のない高血圧や喫煙、質の悪い油に起因する脂質代謝異常、甘いものの摂り過ぎによる高血糖状態など、悪しき生活習慣を放置していると動脈硬化が早く進み、生活習慣病の原因にもなります。それにより、心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳血管疾患(脳梗塞やくも膜下出血)などの「血管事故」のリスクが高くなり、ピンコロリ(突然死)や、ピンネンコロリ(後遺症による寝たきり)にならないよう、ピンピンコロリを目指したいものです。(右上に続く)

小山の家

冬の風景

今回は「小山の家」の冬の風景をご紹介します。

師走のある日、新年を迎える前に思い立ち、ある男性ご利用者に「障子の貼り替え作業」をお願いしたところ、快く引き受けてくださいました。初めはその方がお一人で作業されていたのですが、途中から女性のご利用者にもお手伝いいただき、とてもはかどりました。お二人共ありがとうございました。

そして新年。今年の抱負を「絵馬」に記して並べてみました。「あたらしい風をつくる」や、さすが年女と思わせる「我が道を行く」、熱い思いの「ヤクルト優勝」等々とても個性的で素敵な絵馬が揃いました。今年も「小山の家」の皆さまに、たくさんの幸せが訪れますように。



施設あれこれ

戸越台ホーム

引っ越しました！

戸越台複合施設の大規模改修工事に伴い、戸越台デイサービスは昨年10月8日から新天地での事業が開始となりました。

アットホームな雰囲気の中、介護職員を始め、看護師や訓練指導員もご利用者とずっと顔を合わせてリハビリやクラブ、食事時間を共にしています。当初は戸惑いもありましたが、リハビリは室内での体操の回数を増やし、外に散歩に出ることで風景を楽しみながら、歩行訓練を行っています。

お風呂は浴槽をまたぐのが大変な方も安全に入れるように、個浴にリフトを設置し、入浴日を増やしてゆっくりと実施できるようにしました。食事はこれまでのように温かく、バランスの良い美味しい食事が提供できるように戸越台ホームの厨房から運んでいます。

狭いながらも和気あいあいと、温かいデイサービスをご利用者と一緒に過ごしています。



平塚橋ホーム

私らしい暮らし方

平塚橋ホームは、ユニット型特養(全室個室・定員100名)として平成28年5月にオープンしました。開設当初より「できるだけ自宅の生活に近い暮らしを続けること」をコンセプトのひとつとして掲げており、部屋には馴染みの物を持ち込むことができます。タンスやいす、テレビ、冷蔵庫、植木、人形、パソコン、中には仏壇や位牌を持ってくる方もいらっしゃいます。

ご利用者の部屋に何うと、自分の趣味であったり、愛着がある物に囲まれて生活することは、施設に入居されたというよりは、「引っ越してきた」という感覚に近いように感じられます。これからも、ご利用者が住み慣れた我が家の生活に近づけるように支援していきたいと思っております。



成幸ホーム

エントランスは新たな名所？

成幸ホームで定番になりつつあるのが、正面玄関を入ったエレベーターホールに季節の飾り付けをすることです。冬の時期となり、まず12月にクリスマスツリーを飾りました。ご利用者と一緒に色鮮やかなオーナメントを吊るしてきらびやかなツリーのできあがり。完成したのちは写真撮影をしました。

1月には“連凧”をなびかせ、お正月らしい習字と共に壁一面を賑々しく飾りました。

「大寒」が近づき寒さが一層厳しくなるこの頃は、気軽に散歩に出かけることも難しくなります。そこでフロアから1階までちょっとした外出気分を味わいながら、お正月飾りをバックに写真撮影です。皆さまから「ほー、立派なだね」と感嘆の声が上がり、幸先のよい亥年がスタートしました。



荏原ホーム

たくさんの願い

平成最後の年を迎える新年が明けました。新年といえば初参り。荏原ホームの近所にはお参りにうってつけの穴場があります。それは旧中原街道沿いに鎮座する戸越地藏尊です。

戸越地藏尊の歴史は古く、詳細は不明ですが、石造りの供養塔は江戸時代中期に建立されたとか。荏原ホームは設立22年目を迎えますが、戸越地藏尊の歴史には遠くおよびません。今年もご利用者、地域の方々と一緒にたくさんのお願いをし、荏原ホームも戸越地藏尊のように、これからも地域の皆さまに愛され、親しまれる施設でありますようにと願いました。お地藏さま、今年も「たくさんの願い」よろしくお願ひいたします。

