

緑寿苑だより

2022年9月1日号

老人保健施設 緑寿苑
加古川市平岡町新在家1197-3
TEL:079-425-2270
居宅介護支援事業所
TEL:079-424-3214

URL:<https://www.tatsumakai.jp/rouken>



残暑お見舞い 申し上げます



～ ひまわり制作 (2F) ～

衰え知らずの今年の夏をいかがお過ごしでしょうか。2階フロアでは、8月上旬に“ひまわり”の制作を行いました。昔にしたことがある利用者様も多く、黙々と取り組まれる方もおられ、たくさんの方に参加していただきました。花紙を重ねた“ひまわり”が出来上がるたび、窓に一つ一つ貼り付けていきました。出来上がったひまわり畑で季節を感じつつ猛暑を乗り切っていただくことを願い、毎日をお過ごしいただいています。



～ 主食は大切 ♪ ～




当苑で食事提供する際、利用者様の体調に合わせて

5種類の主食から選んでお出ししています。森滋郎前理事長の教で、「米飯」には大麦を混ぜています。「おにぎり」は、口が開きにくい方も食べやすいように、小さいサイズで、崩れにくいように、手（手袋はします）で一つ一つ握ります。「軟飯（なんはん）」は、全粥と米飯の間くらいのべちゃっとした米飯です。お米の甘みがよく味わえます。「全粥」は、お米を蒸気釜で約40分かけてじっくり炊きます。米粒が割れると味・嚥下に影響するので、優しくそっとお茶碗に盛り付けます。

「ミキサー粥」は、お米の粒で誤嚥される方向けに作っています。炊き上がった全粥を米粒が残らないようにドロドロにします。ミキサー（スモージー調理用）で調理したものと味の比較実験をしましたが、フードプロセッサーの方が断然味が良いことがわかり、当苑ではフードプロセッサーで調理しています。できたドロドロ粥が熱いうちに、ミキサー粥専用とろみ剤をよく混ぜ、とろみ具合を安定させます。

「全粥」では食事を進める過程で唾液の影響によりサラサラになる傾向にありますが、この「ミキサー粥」は食事の終わりまでとろみ具合が変わりません。また、口に入れると全粥より甘味を強く感じます。当苑では、嚥下のしづらい方が増えており、約20名の方が「ミキサー粥」を召し上がっておられます。

縄文時代より人間はお米を食べて暮らしています。西洋人の歯・内臓とは違い、

 **【 主食5種 】** 日本人の体にはお米中心の食生活が必要です（これも

森滋郎前理事長の教です）。また、当苑ではカルシウム・ビタミンB類を主食に添加して調理しています。お米の栄養を大切に考えた食事提供に努めています。



「米飯」



「おにぎり」



「軟飯」



「全粥」



「ミキサー粥」

～ 魚釣りレク（3F）～

8月11日に、魚釣りレクをしました。先にマグネットの付いた釣り竿で、魚、カニ、すいか、かき氷、提灯などいろいろな物を釣っ



て楽しんでいただきました。なかなかマグネットに引っ付かず、頑張って取り組んでおられました。魚釣りの動作が難しい利用者様には、被り物で雰囲気を楽しんでいただきました。



～ アサガオ栽培 ～

5月に蒔いたアサガオがぐんぐん成長し、利用者様も楽しみにされており、毎朝窓辺で「今日もたくさん咲いて数えきれないね。」「種が取れたら来年も植えよう」と、会話にも花を咲かせています。利用者様にも水やりを手伝っていただきました。



植えていないところから出た芽を育てましたが、おそらく“アメリカアサガオ”だったようで、思いの外、勢力が強く、苑で植えたアサガオが負けてしまったようでした。これを教訓に、秋に採取する種で、また来年もチャレンジしたいと思います。



～ お誕生会 ～



コロナ禍になり、施設全体でのレクリエーションは現在も全面的に中止となっており、制限がまだ色々ありますが、フロアでのレクリエーションは再開できており、毎月のお誕生会（第4水曜日）はずっと継続して実施できています。毎月、いろんな種類のケーキをご用意して、コーヒーと一緒に提供しています。嚥下能力が低下されている利用者様には、ババロアを召し上が



がっていただいています。ババロアは、苑からケーキ

屋さん

に願

いして、フルーツも細かく刻んでいただいています。



ごあんない

【後期高齢者医療受給者証の提出のお願い】

- 今年度は10/1に再度更新されることになっています。受給者証が届きましたら、苑までご提出（持参、コピー郵送、FAX等）下さい。



よろしく
お願いします

【コロナワクチン4回目の接種について】

- ご希望いただいた利用者様に実施（8/26、9/9）させていただきました。接種済証は、ご家族様へ郵送させていただきますので、ご家族様にて保管ください。

身近な人が感染した情報が耳に入ってきていますし、まだまだ実感として、感染が収まってきているとは感じられません。。ここまで感染が広がってしまうと、無症状の人もたくさんいるでしょうし、どうすればいいのか、ほんと困ってしまいます。「今、何ができるか？」と考えると、やはり基本的な感染対策と、自己免疫力のアップしかないのではないのでしょうか。免疫力を高め、コロナウイルスが来ても、弾き飛ばしてしま

いましょう！！

