



アルムの丘から

第 14 号

発行日 平成20年2月11日 編集・発行 グリーンアルム広報委員会

郵便番号:382-0034 住所:長野県須坂市大字仁礼7番地10 電話番号:代表026-215-2662

新年あいさつ



理事長
町田 滋

あけましておめでとございます。このグリーンアルムが持っている医療・福祉の一体的な相互基盤という理念につきましては、毎年変わるものではありません。新年になったから昨日までの事はカラッと忘れて良いということはない訳です。平成13年10月にスタートして、もう7年目に入っています。第一歩からのスタートではなくて、今までの一年一年の積み上げの上に本年があると思っております。今までは安心とか安全とかゆとりとか充実とかという事をモットーとしましたが、今年は更に一歩進めて、価値のある地域に根付いた社会奉仕。社会奉仕という見地ですっかりと歩んでいきたいと考えております。

信毎の投書欄に、私は仕事で給料を貰っているという事が書いてありました。給料のために働いていると思っただけで、給料のためにはなかつた。よく考えてみると仕事を通して社会に貢献しているということなんです。私達も仕事を通して地域の福祉や医療や保健に貢献をしているという事があろうか思います。自信と誇りを持って社会奉仕をするという事でこの一年頑張っていきたいと思っております。今年の子年だそうですね。子年というのは機敏にやる年だという事ですので、そういう年になりますように、自信と誇りを持ってこの職に賭けるという意気込みでまいります。よろしくお願ひします。

介護老人保健施設

「ウイングラス」の増床について



診療所「クリニックニレイ」の病床を転換する工事が1月21日に終了いたしました。

2月1日より介護老人保健施設「ウイングラス」として事業を開始しております。

ウイングラスは以前は定員が68名でしたが、今回の工事によって83名まで定員を増やすことができました。1階が68名、2階に15名といった配置になります。

利用者の介護の面から、入浴について検討し、2階部分にリフト浴槽を、1階部分に浴槽をまたがずに入浴できる個別浴槽(左写真)を配置しました。

これにより、利用者の入浴サービスがより充実できるものと考えております。

新たなスタートをきった介護老人保健施設「ウイングラス」。今後ともよろしくお願ひいたします。



松の木ヘルパー紹介ステーション

みなさんこんにちは。松の木ヘルパーステーションを担当させて頂いている竹前です。

今の仕事に就いて三年が過ぎようとしています。最初は『訪問介護事業』って何をするのかよくわかりませんでした。が、仲間を支えられ、学びながら、利用者様の生活を尊重してお手伝いができるように心がけています。

私たち訪問介護員は、利用者様の暮らしを大切に、今の生活の中で困っている掃除・洗濯・食事の準備又はオムツ交換等を行ないながら、少しでも住み慣れた場所で自立して長く生活していただくための支援をする役割を持っていると思っております。

私たちの仕事は、利用者様との信頼関係がとても大切です。人生の先輩の皆様との関わりは多くのことを学ばせて頂き、特に高齢になったときの生き方や考え方は感動させられます。三年前のことですが、私にとって、とても忘れられない方がおられます。Tさんは100歳近い方で、いつも礼儀正しく、女性らしさを忘れず、身なりもきちんとされていました。年老いてもいつも自分らしさを忘れず生活しているTさんの姿は、自分もそつありたいと思わせるものがありました。

今は介護保険が制度改正され、仕事の内容が制限されることもあり、利用者様にとって本当に満足のいった支援が出来るかと感じることがあります。

人は多くの人に支えられ生活しています。家族や地域の人たちとの交流が生きる力となります。共に支え合える一人でありたいと常に思っています。

私たちは訪問介護の仕事をしていると、大変なこともあります。利用者様の笑顔や「ありがとう」の言葉に支えられて続けることが出来ます。

今日も私たちは「明るい笑顔」をモットーに利用者様の家に訪問します。「こんにちはー」と。

食事バランスガイド

栄養士スタッフ

高橋佐奈江 小林 恭子 小川るみ子

今回は最近、TV・雑誌・食品のパッケージにも登場しているコマの形をした「食事バランスガイド」の見方を説明しようと思います。「食事バランスガイド」は国が国民一人ひとりに「何」を「どれだけ」食べたら良いかをわかりやすく示したものです。これは、ごはんを中心におかずを組み合わせるといふ、日本の伝統的な食事パターンが基本となっています。

説明に入る前に、「食事バランスガイド」の注意点です。

まず1つ目、この「バランスガイド」の設定は「健康人」ということ。糖尿病や肝臓病などの病気をお持ちの方は病院の医師や栄養士の指示に従ってください。2つ目は成人が対象です。子供用、高齢者用は別になります。この2点を注意してください。

「食事バランスガイド」の見方を簡単に説明します。

以前は、栄養素や食事で示されていたものを、今回の「食事バランスガイド」は料理で示してあり、量が多い順に上から示してあります。

●1段目(主食)：炭水化物の供給源

→ ごはん、パン、麺、パスタ 等
※1日5~7つ(1つ⇒炭水化物40g = ごはん100g)

●2段目(副菜)：ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

→ 野菜、芋、豆類(大豆除く)、きのこ、海藻 等
※1日5~6つ(1つ 約70g)

●3段目(主菜)：たんぱく質の供給源

→ 肉、魚、卵、大豆、大豆製品
※1日3~5つ(1つ⇒たんぱく質6g = 鶏卵1ヶ)

●4段目(牛乳、乳製品)：カルシウムの供給源

→ 牛乳、ヨーグルト、チーズ
※1日2つ(1つ = カルシウム 約100mg = 牛乳100ml)

●5段目(果物)：ビタミンC、カリウムの供給源

→ 果物(ドライフルーツ含む)
※1日2つ(1つ = 約100g(ただし、ドライフルーツは乾燥前の重量) = みかん1ヶ りんご1/2ヶ かき1ヶ)

●コマの上の人：運動と食事の両方が大切。

(回転することでコマが安定するように、人間には運動は欠かせません)

●中心の軸：お茶、お水

(コマの軸のように水やお茶等の水分は食事のなかでも大切です)

特に高齢者の方はトイレが近くなる、喉は渇いていない、汗はかいていない等の理由から水分を敬遠しがちですが、呼吸をするだけでも水分は失われます。食事以外にお茶の時間を作り、水分補給を行ってください。

●コマをまわすひも：お菓子等の嗜好品、アルコールも入る



「具体的に料理で見てみましょう」

例1 カレーライス

「食事バランスガイド」を使って分けると…
主食：ごはん200g → 2つ
副菜：野菜 ジャガイモ+人参+玉ねぎ = 140g以上 → 2つ
主菜：肉 豚肉 60g → 2つ

注意 ・2つ×3=6つのように合計はしない。
・3段目が多かったから、1段目は少なく…
といったことはできません。必ず分けて考えます。

例2 山かけ

副菜：長芋 100g → 1つ
主菜：まぐろ 55g → 1つ

注意 ・70gの2/3以上でないと1つとして考えない。
100g - 70g = 30g
(70gの2/3は46.7g)

例3 おでん

副菜：大根 + こんにゃく = 140g → 2つ
主菜：鶏卵1ヶ+厚揚げ60g+ちくわ30g + さつま揚げ30g → 3つ



コンビニのお弁当にも「食事バランスガイド」を使用している所もあります。ふたを開ける前に「何」が「どれだけ」使用されているか確認してみてください。「食事バランスガイド」を活用し、脱メタボリックシンドロームを目指しましょう。

【球春】第80回記念センバツ全国高等学校野球大会の出場校36校が、1月25日に決定しました。今大会は記念大会でもあるため、例年より4校多い21世紀枠3校、希望枠1校を含め36校が出場となります。今春は、長野県、とりわけ東北信からの出場が決まりました。特に長野日大高校は秋の長野県大会を勝ち進み、北信越大会を優勝し、神宮大会でも甲子園常連でもある宮城東北高校と好試合を演じ、かなりの高評価を受けております。また、もう1校。丸子修学館高校(旧丸子実業高校)も、長野日大高校とは北信越大会決勝で敗れましたが決勝戦進出という事で選出されました。長野県から同時2校出場が久しぶりに実現しました。2校出場となり、長野県でのセンバツ大会への注目が高まりそう、例年になく球春が早まりそうな気配を感じます。

高校野球大ファンの自分としては、どの高校が出場するにしても、また今年も野球の季節が始まり大変うれしく感じます。

まずは、長野日大高校、丸子修学館高校。2校のセンバツ出場をお祝いしたいと思えます。甲子園での健闘、活躍を期待します。(野球狂の詩)

編集後記