

わたぼうし

2024.07発行

121号

管理栄養士のレシピ 豚バラのネギ塩炒め

～夏バテで疲れたあなたに～



材料 (2人前)	
豚バラスライス	250g材料
長ネギ	1/2本
ごま油	大さじ1
おろしにんにく	適量
ガラスープの素	適量
塩・胡椒	少々

作り方

- ①豚バラ肉をゆでて適当に切ります。(ちぎっても可)
- ②Aの材料を混ぜる。
- ③フライパンに油をひかずにゆでた豚バラ肉を炒める。
- ④Aの塩だれを入れてさらに炒めます。
- ⑤あればレモンをそえて、出来上がりです。好みでアレンジもOK。味付けもお好みで

管理栄養士のPOINT

豚肉(たんぱく質)で疲労回復!!

ネギ塩でさっぱりと仕上げました

～夏を上手く乗り切るには～

暑い日が続くと体調を崩してしまう方、多いのではないのでしょうか?夏バテのときには、糖質からエネルギーを補給するのがおすすめ。というのも糖質は肉体的疲労だけでなく精神的疲労を軽減するのに役立つからです。糖質の代謝に必要なのがビタミンB1。ビタミンB1は豚肉やうなぎなどに豊富です。アリシンを多く含むにんにくや玉ねぎと一緒に摂ると、ビタミンB2の吸収を高める効果があります。またたんぱく質は、肉体的疲労のほかストレスを感じたときにも必要量が増加します。たんぱく質は肉類や魚介類、卵などに豊富。かつおやまぐろに多く含まれるビタミンB6は、たんぱく質を構成しているアミノ酸の分解や再合成をサポートします。



新入職員紹介



作業療法士
やすかわ りゅうじ
安川 龍治
[趣味] 温泉・サウナ

[抱負]
4月からケアセンター八潮に入職しました作業療法士の安川龍治と申します。作業療法士として皆様のお役に立てる様に精一杯、頑張りますのでよろしくお願い致します。



介護福祉士
さとう あいき
佐藤 藍奎
[趣味] 犬の散歩・ゲーム

[抱負]
前職の経験を生かしてこちらの施設でも利用者様に合ったケアを提供できるよう精進します。仕事や利用者様の事を覚え、一日でも早く皆様の力になれるよう頑張ります。



介護福祉士
あさい しゅうま
浅井 柊麻
[趣味] 韓国ドラマ・アニメ鑑賞

[抱負]
一日も早く慣れ、信頼される介護福祉士になれる様に頑張ります。利用者様に寄り添った支援を出来るように、明るく元気に頑張りますのでよろしくお願い致します。



理学療法士
おおさわ ゆうき
大澤 祐輝
[趣味] ドライブ

[抱負]
皆様から信頼される理学療法士になれる様に日々の業務に取り組んで参ります。よろしくお願い致します。



介護福祉士
なかじま ともよ
中島 知世
[趣味] Netflix鑑賞

[抱負]
近頃は体力の衰えをとて感じる様になり、なるべく健康的な生活を心がけています。頑張っていますので皆様よろしくお祈り致します。



介護士
しいの らいき
椎野 雷樹
[趣味] お酒

[抱負]
利用者様一人ひとりに寄り添った丁寧なケアが出来るよう頑張ります。1日でも早く皆様に貢献できるように、仕事を覚えていきたいと思っております。よろしくお願い致します。

次回発行予定

2025年1月

を予定しております!

介護老人保健施設
ケアセンター八潮 介護保険事業者番号 1151080019
〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ根1184-4
048-998-2220

広報誌がホームページに掲載されております。是非、ご覧ください。

わたぼうし

<https://cc-yashio.jp>



※広報誌掲載の写真等については同意に基づく掲載であり、無断転記を禁止いたします。

ケアセンター八潮のご紹介



～私たちこんなことをやっています(ホームページやGoogleマップもご覧ください!)～

① 入所サービス

Q どんな人が入れるの?

- A** 要介護1以上と認定された方がご利用いただけます。
- 怪我や病気の後遺症等で食事や入浴などの基本的な生活動作が低下した方
 - 認知症状により在宅生活が難しくなった方
 - 暑い時期、寒い時期だけご利用したい方
 - 歩行能力を上げる為の運動が必要な方



Q どんなことをやるの?

- A** 医師による全身管理・指導のもと、リハビリテーション・看護・介護サービスを提供致します。様々なサービスを通して、心身の自立と一日も早い家庭復帰のお手伝いを致します。

② 短期入所サービス(ショートステイ)

Q どんな人が利用できるの?

- A** 要支援1、2または要介護1以上と認定された方がご利用いただけます。
- リハビリ目的(介護保険の限度額に応じて、利用中は毎日でもリハビリできます)
 - ご家族の急な用事やお出かけ、介護疲れのリフレッシュ
 - 医療的な処置を要する方(胃ろう、ストマ、インシュリン、バルーンカテーテル、時々吸引を必要とする方等)の対応も可能です。

Q どんなことをやるの?

- A** 短期入所サービス(ショートステイ)とは、短期間(例えば2泊3日)だけ施設に入居して介護サービスを受けることです。提供する主なサービスは、リハビリ・日常生活活動練習・食事や入浴介助・比較的安定した病気への医療・看護の他、理美容や催し物等があります。



③ 通所リハビリテーション(デイケア)

Q どんな人が利用できるの?

A 1日コース(昼食・入浴付き)は要介護1以上と認定された方。半日コース(昼食・入浴なし)は要支援1、2及び要介護1以上と認定された方がご利用いただけます。

Q どんなことをやるの?

A ご利用者様が可能な限りご自宅で自立した日常生活を送れるよう、日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りでご提供します。

特徴

- 送迎車で送り迎えします。
- 個別リハビリはご利用者様それぞれの身体状況とニーズに合わせてリハビリを行います。(自主トレーニングもスタッフがサポート)
- 体操の種類やレクリエーションが充実
- 健康に配慮した選択できる昼食メニュー

④ 訪問リハビリテーション

Q 訪問リハビリテーションって何?

A リハビリスタッフがご自宅に訪問し、日常生活動作や歩行練習、精神的サポートなどのリハビリテーションを行います。住み慣れた自宅で安心して過ごせるようにサポートします。また、手すりなど住宅環境の整備に関するアドバイスも行っています。

Q どんな人が利用できるの?

A 要支援1、2または要介護1以上と認定された方がご利用いただけます。



こんな方におすすめ

- 病院を退院した後、実際に家でどう動けばいいか不安
- トイレまで一人でできるようになりたい
- デイサービスに行きたいけど、体力がない
- ベッドで寝ていることがほとんど。車椅子に乗れるようになりたい
- 外に出たいけど段差があって一人ではまだ無理。手すりをつけたいけどどこにつけたら…

施設見学やご相談など、いつでもお受けしております。まずはお電話でお気軽にお問合せ下さい。

☎ 048-994-4515 (支援相談室直通)

ボランティアさんのご紹介

3月中旬頃から道路沿いの花壇の手入れを関 雅彦さんと渡辺 秀敏さんのお二人にご協力いただいています。施設開設の頃から植えられていて枯れた低木を根っこから掘り起こし、肥料を撒いて土を耕し、買ってきた花を植えたり、種を蒔いて3ヵ月。色とりどりの花々が咲き誇っています。通りかかったご近所の方々からも好評で、おすすめの季節の花のアドバイスをいただいたり、先日は苗をご提供いただきました。皆様もお近くに来られた際には是非ご覧ください!



ヤシオン教室とは?

ケアセンター八潮では、ヤシオン教室(通所型サービスC)という事業を毎週日曜日午前中に開催しています。ヤシオン教室とは、日常生活に支障のある生活機能を改善するために、ご利用者様の個性に応じて運動機能向上や栄養改善等のプログラムを3ヵ月を1クールとして実施しているサービスです。対象となる方は、市内在住で要支援1又は要支援2の認定を受けた方、あるいは市内在住の65歳以上の方で事業対象者と判定された方になります。

内容としては、ご利用者様に事前アセスメントを行い個別目標を設定します。アセスメントでは、身体機能、認知機能、口腔機能の評価を行い、これらを元に個別運動実施計画書を作成してプログラムを実施します。栄養面では、3日間の食事内容を確認して管理栄養士より栄養指導を実施します。

ご利用日はスタッフが車でご自宅まで送迎します。施設到着後、必ず体温・血圧等のバイタル確認を行い、心身の状態の変化に注意しながら運動を進めていきます。また運動前後に運動機能向上に関する座学と生活場面での運動について振り返り、自主トレ指導等を含め習慣化を図っていきます。ご利用3ヵ月後(サービス終了時)にも同様にアセスメントを行って評価し、ご利用者様の個別結果報告書を作成してご本人へ説明をします。ご利用者様がサービス終了後も運動を続けて行けるようお手伝いしますのでよろしくお願い致します!

- 9:30 施設到着(送迎)、検温・血圧測定
- 9:40 集団体操
- 10:00 パワーリハビリ(マシントレーニング)
- 11:00 認知トレーニング、口腔機能トレーニング、栄養指導
- 11:30 帰宅(送迎)

※初回、終了時には上記に加えて評価があります。

参加者からの声

- ・運動する機会が無い為、こういう教室があって良かった
- ・自宅での運動方法が分からなかったのが、教えてくれる場があって良かった

