

わたぼうし

122号

管理栄養士のレシピー 納豆のねばねばサラダ ～暑さで疲れたあなたに～

作り方

- ①オクラをゆでて適当に切ります。
- ②山芋は皮をむいてたたきます。
- ③器に納豆・オクラ・山芋を乗せます。
- ④好みの量のわさび醤油をかけます。
- ⑤焼きのりをもんで乗せたら、出来上がりです。

材料(2人前)

納豆	1パック
焼きのり	適量
おくら	4～5本
醤油	適量
長いも	3cm
わさび	適量



管理栄養士のPOINT

- ねばねばさっぱりで食欲増進!! わさびのしびれも食欲が出ます!!
- ここで豆知識。食欲増進効果、抗菌作用、抗酸化作用、アレルギー症状緩和などの体に役立つ作用がいっぱいです!!!
- 御飯に乗せてどんぶりにしたり、いろいろな料理に大活躍。キムチやたくあんを足すのもおすすめです!!!

／好みでアレンジもOK。味付けもお好みで／



職員向け勉強会 「非常災害対策」

今年は年明けから日本各地で災害が続いています。八潮市もその地理的に特に水害への警戒と対策が必要な地域です。今回は台風による水害を想定した避難手順の確認を行いました。当施設では警戒レベル3「高齢者等避難」を判断基準として1階の利用者様を2・3階へ垂直避難する手順となっています。また、非常食の保管場所や在庫の確認のほか、一例としておかゆ炊き出しセットの作り方を確認して試食も行いました。日頃から災害に備え、いざという時にしっかりと対応できるよう職員一同で取り組んでまいります。



空床情報 求人

施設の雰囲気

施設ホームページ&GoogleMap
ビジネスプロフィールがご好評です!!



ミニトマト栽培も担当?
IT室 山田さん

施設ホームページをリニューアルし、「お知らせ」で最新情報をお届けできるようになりました。また、GoogleMapビジネスプロフィールも使って情報発信もしています。必要な情報を必要な方にタイムリーにお届けできるよう、情報チャンネルを増やしています。HP担当の山田さんによると、この夏、一番アクセス数があったのは、「ミニトマト」のシリーズだそう。「まさかミニトマトが受けるとは意外だった」とのことでした。

シーズンオフはどうするのでしょうか? 今後の記事が気になるころですね! GoogleMapビジネスプロフィールでは、「商品」や「最新情報」でも情報発信しています。主に「商品」には各テーマのPRコンテンツを掲載。「最新情報」は直近の空き情報や求人、イベントのお知らせなどに使い分けています。最後に、HP担当の山田さんからのメッセージです。
「今の情報と施設の特色や雰囲気をお伝えできるよう、写真や動画も充実したコンテンツ作りをしていきます。ホームページがお役に立つように努めていきたいです! よろしくお祈りします!」

GoogleMapの目印はこちら



GoogleMapの空き情報や求人情報はこの目印で



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
〒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。



～施設行事委員長あいさつ～ 令和6年度施設行事委員会委員長 塩島寒太
9月8日(日)毎年恒例の秋っこ祭りを開催しました。みなさまのご協力により今年も無事に秋っこ祭りを開催することができました。心より御礼申し上げます。施設行事委員会をはじめ、多くの人の協力をいただきトラブルもなく盛大に終えることができました。本祭りに携わっていただいた皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。

～秋っこ祭り参加ボランティア団体～
八潮飛潮太鼓会様 → 八潮市を拠点に和太鼓などで活動しているグループ。
向日葵連様 → 阿波踊りを中心に活動しているグループ。
昨年に引き続き今年も参加協力していただきました。感染対策の為、各階ごとの開催となり、ボランティアの皆様には1階・2階・3階すべてのフロアにて披露していただきました。大迫力の太鼓や阿波踊りにご利用者様・ご家族様・職員みんな大興奮、大盛り上がりでした。今年はお天気にも恵まれ楽しいひとときを過ごしていただくことができました。「やっぱりお祭りはいいですね。」とご家族様からあたたかい声をいただき開催できてよかったと思っております。





【八潮飛潮太鼓会】様

迫力のある和太鼓を披露していただきました。普段は静かな雰囲気のある食堂が、迫力ある太鼓の音と演舞に合わせて利用者様とご家族様も一緒に手拍子をされており、全体が一体となって大きな達成感がありました。熱心に太鼓を叩く動きをされる利用者様にお話を伺うと「以前、太鼓を叩いたことがある」と楽しそうに教えて頂きました。また、「今日は楽しかった！ いつも足が痛いけど痛さもどこかへ吹っ飛んだよ」と笑顔で話される利用者様もいらっしゃるなど、皆さまそれぞれに演奏と演舞を楽しまれました！

【屋台】

ボランティア様の移動と準備の間に職員やご家族様と一緒に出店を回りました。今年の出店メニューはポテトフライやたこ焼き、デザート、飲み物を頂きました。デザートは羊羹、プリン、杏仁豆腐の3つ、飲み物もリンゴ・ブドウ・桃のジュースとサイダー、ノンアルコールビールの5つの中からそれぞれ好きなものを選んでいただきました。久しぶりに食べる味に美味しいとおっしゃり、皆様、笑顔が見られ喜ばれていました。また、屋台にはこっとよりあい花壇のお手入れボランティアの渡辺様も参加されました。ジュースのコーナーに入っただき、利用者様の希望を聞いて準備する係として精力的に取り組まれました！

【向日葵連】様

祭囃子の笛や太鼓を鳴らし、軽快な阿波踊りを披露して下さいました。利用者様は久しぶりに阿波踊りを見て感動され、手拍子や一緒になって手を動かされていました。子供のみの演武が始まると「頑張れ！」と応援の大きな拍手が上がりました。一生懸命踊っている姿を見て涙を流して見守る利用者様にお話を伺うと、お孫さんを思い出して胸が熱くなったとのこと。また、一緒に踊った利用者様もいらっしゃいました。初めは少し恥ずかしそうにされていましたが、徐々に緊張もほぐれて楽しそうに踊られていました。アンコールでは利用者様の席の間を踊りながら練り歩いていただき、演目が終わった後も拍手が鳴りやまないほど盛り上がりました！

【お神輿】

演目が終わった後は秋祭りの締めとして職員が手作りの神輿を担ぎ、各フロアを回りました。職員、利用者様、揃って「わっしょい！わっしょい！！」と掛け声を合わせて祭りの最後を盛大に飾りました。今年の秋祭りも皆様のお陰で大盛況となりました。ありがとうございました！！

いつものより美しい花壇



今年も記録的な暑さが続きましたが、花壇の花々は毎日コツコツと手入れをしていたので、暑さに負けずに咲き誇っています。前号で紹介させていただいた関さんと渡辺さんのお二人に続いて、新しく金子 恵一さんがボランティアに加わって3名体制になりました。金子さんが初めて参加された翌日に感想を伺ったところ、「昨日の夕飯がいつもよりも美味しく感じたよ！」と嬉しそうに仰られ、それから毎日精力的に取り組まれています。皆様もお近くにお越しの際は是非花壇をご覧ください。また、おすすめの花などのアドバイスもお待ちしております！

パワーリハビリテーション

パワーリハビリとは、日本でリハビリの専門職の手によって開発された、マシントレーニングを中心とした運動プログラムです。パワーリハビリは、筋力強化を目的としたプログラムではありません。パワーリハビリテーションは、マシントレーニングを使用して「軽負荷反復運動」を行い、全身各部の使っていない筋を動かす事で運動に関する神経に働きかけるトレーニングです。それにより、老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動を回復させ、自立性の向上とQOL（生活の質）の維持・改善を目指す新しい手法です。「立ち上がれるようになった」「歩けるようになった」というような動作性・体力の改善とともに、「外出できるようになった」といった心理的活動性の改善も期待できます。パワーリハビリは体への負担が軽く、心臓に与える影響は「入浴」よりも軽く、運動によるリスクはほとんどないとされているため、高齢者の方でも安全にトレーニングを行えます。



パワーリハビリテーションの効果

- 自立支援と介助量の軽減につながる
パワーリハビリは対象者の幅が広いという特徴があります。要介護度の低い方にとっては自立支援に、要介護度の高い方にとっては介助量の軽減につながります。
- 身体的な回復を期待できる
高齢者の動作性が低下するのは、“使わなくなった筋肉”と“過剰な負担のかかった筋肉”のアンバランスが原因です。パワーリハビリで使わなくなった筋肉にアプローチし、使える状態に誘導することで、バランスが取れるようになり動作性が向上します。
- 病気や障害への成果
たとえば認知症や脳卒中の麻痺、腰痛、膝の痛みの軽減や動かなくなった手足が、パワーリハビリの反復的な動きにより動くようになるケースもあります。また、パワーリハビリを行うと姿勢が良くなるので、腰や膝の痛み不安のある方にも効果的と言えるでしょう。



- 行動に良い変化をもたらす
動作や体力が改善してくると、「身体が動くようになった」「疲れを感じにくくなった」と実感でき、自信につながります。自信は行動に変化をもたらすので、鬱の改善など心理面への効果も期待できるでしょう。

※但し、重い心臓病や呼吸器の病気などで医師から運動が制限されている場合は、主治医からの許可が必要です。
※パワーリハビリを実施した全ての方に改善効果が期待できるわけではありません。