

# あおば 8月

令和2年  
8月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## 待ちに待った通所再開！



通所リハビリテーション 滝本 香

-/考えました。通所リハビリテーション休止中は、利用者様の体調や体温の確認、生活の変化をいち早く把握するために、毎日電話をさせていただきました。転倒やご自宅でのお悩み事等を聞き取り、介護支援専門員や訪問サービスと連携を取り、課題を検討し改善に努めました。

デイルーム内では感染症対策として、マスク着用をお願いしており、食席にはパーテーションを設置しております。息苦しさもありパーテーションで視界が遮られているので、ご不便をお掛けしておりますが、ご理解していただきご協力していただいております。

通所が再開されてからは、外出は感染予防の為なかなか難しくなっており、当施設の花壇で畑を始めました。畑に適した状態ではなかったので、まずは土を耕しました。雑草取りはなかなか手強い根がはっており苦労しました。トマト、バジル、胡瓜、大葉、葱、朝顔の種をまき、利用者様から様々なアドバイスを伺い、無事に育つか成長を楽しみにしています。朝顔が咲いたら写生会、野菜が出来たら利用者様に召し上がって頂く予定です。

施設内の壁画には笹の葉を作成し、そこに皆様に願い事を書いて頂きました。ご自身の健康、ご家族の健康、コロナの終息と様々な願い事がありました。全ての願いがかなうように、出来るところはお手伝いしていきたいと思います。

通所休止中は、皆様、外出が出来ず多少なりともストレスを感じた生活だったと思われます。まだまだ今まで通りの生活に戻るのには時間がかかりそうですが、現状を理解し通所が始まって良かったと言って頂けるよう、皆様に喜んで頂けるサービスを提供していきたいと思っております。



# 食支援プロジェクト

## お粥の話

普通の食事が噛みづらく、飲み込みづらくなると、主食をご飯からお粥に変える人が多いです。お粥は、日本人には昔から馴染みがあり、病気の時や介護食の代表とも言えます。でも、毎日、主食をお粥にする場合は、注意してほしいことがあります。

### お粥のカロリー

茶碗1杯のお粥は何カロリーでしょうか。普通サイズの茶碗1杯のご飯とお粥では、カロリーが大きく違います。仮に普通茶碗1杯を150gと仮定すると、右のイラストのようになります。同じ茶碗1杯でもお粥では、ご飯の半分以下のカロリーしかとれません。

お粥はご飯に比べて水分が多いため、同じ量でもカロリーが少なくなるのです。イラストは全粥の例ですが、水分が多くなるにしたがってカロリーはもっと少なくなるので、要注意です。

右下の表はお粥の水の量を示したものです。「分」は古くからの言い方で、「倍」は、主に赤ちゃんの離乳食に使われています。

### カロリーアップを！

お粥を食べるようになったら、カロリーアップを考えた工夫をしましょう。

簡単にカロリーアップできる商品が介護食の通販でいろいろ販売されています。また、卵粥にする、蒸しパン（カロリーが高い）を牛乳に浸してパン粥風に作るのもアイデアです。

### 赤ちゃんの離乳食用の便利グッツ

離乳食用に電子レンジでお粥ができるシリコン調理器や土鍋が販売されています。他にも便利な調理器があるので、一人用の介護食作りに応用できます。

### カロリーの比較

#### 普通のご飯



茶碗1杯  
(150g)  
250kcal

#### お粥(全粥)



茶碗1杯  
(150g)  
100kcal

### 一日3食での比較

米飯 750kcal

お粥 300kcal

450kcal  
不足！

お粥の  
カロリーは  
ご飯の半分以下

### お粥の水の量（炊くとき）

分	水の分量	倍
普通のご飯	米1:水1.2	
全粥	米1:水5	5倍粥
七分粥	米1:水7	7倍粥
五分粥	米1:水10	10倍粥
三分粥	米1:水20	20倍粥
重湯 (おもゆ)	お粥を炊いたときの上澄み	

分：全粥を基準とした米の量の割合  
倍：米に対しての水の割合

七夕



世界平和から家族の健康、また、スタッフへの感謝の言葉もあり、利用者様のお優しい気持ちが綴られています。

### 今月の予定

11日 誕生会



### 職員紹介

#### 看護科

氏名 志賀 美江

出身地… ほぼ東京

趣味… 整体・指圧・日曜大工

入職にあたって一言…

年齢を考慮して飛ばし過ぎない様に頑張ります。



#### 介護科

氏名 有澤 美佐子

出身地…埼玉県

趣味… テレビ鑑賞

入職にあたって一言…

日々勉強して自分自身も成長出来る様、頑張っていきたいと思います。

