

管理栄養士の一口メモ

「さんま(秋刀魚)」について

春から夏にかけ北上し、夏から秋にかけて南下するときに脂がのって美味しいです。

成魚になると40cm位まで大きくなります。腹わたにはビタミンAやDが、血合いにはB₂、B₁₂が多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を良くし、B₁₂は悪性貧血に効果があります。

また青魚特有のEPA、DHAが多く含まれ、不飽和脂肪酸と言い、血栓を溶かしたり、悪玉コレステロールを減らし心筋梗塞、動脈硬化予防に大事な栄養素です。



「サンマの蒲焼缶ときのこの炊き込みご飯」

家庭でできるやさしい高齢者のお食事レシピ

【材 料】

サンマ蒲焼缶小1缶、米1合、エリンギ中2本、しめじ1/2株、人参小1/3~1/2本、生姜少々、万能ねぎ2~3本、めんつゆ小さじ2杯

【作り方】

- ① エリンギ、人参は小さ目の短冊、しめじはバラバラに、生姜は細い千切りに、万能ねぎは細かい小口切りにする。
- ② 米を研いで水加減し、エリンギ、しめじ、人参、生姜、サンマ缶を汁も全部入れ、めんつゆ1.5杯入れて炊き込む。
- ③ 炊き上がったらサンマをほぐしながら残りのめんつゆ0.5杯をご飯に混ぜ込んで盛り付けし、トッピングに万能ねぎをちらして出来上がり。



ONEポイント

生姜はおろし生姜でもいいですが生の生姜を千切りにしてたっぷり入れると魚臭さが和らぎます。トッピングは大葉、スプラウト、絹さや、インゲンなどお好みで。

子育て経験の豊富なご利用者のお話しを聞き、勉強になる事が多くあります。子育ての会話を通して、昔話に花を咲かせる機会もあり、懐かしむ表情が日々素敵に感じています。



広報委員 志賀幹子

★編集後記★

今年度より広報委員となりました、デイサービス介護職員の志賀です。

元々は特養介護職員として働いていましたが、産休育休を経てデイサービスへ移動となりました。

令和4年秋号
ふれあい通信99号



自分らしくこの街で生きるあなたと光照苑を結ぶ
ふれあい通信
江戸川光照苑

特集

高齢者に関する話題

フレイルについて

今回は運動が日常生活にどのような効果をもたらすのかなど詳しくお話しします。

フレイルの定義としては、

- ①筋力の低下
 - ②活動量の低下
 - ③歩行速度の低下
 - ④体重減少
 - ⑤易疲労性など
- の項目の中で、3項目以上当てはまつた場合はフレイルの傾向有りとみなされます。

フレイルの原因

運動不足により、体力、持久力の低下、食欲低下による体力減少、筋力低下、バランス能力低下により起こりやすいです。

運動の効果として以下の効果が挙げられます

1. 気分転換 ストレス発散
2. 筋力トレーニングによる腰痛や膝痛の運動器トラブルの改善も期待できる。
3. 心肺機能を高める運動によって風邪などの感染症リスク低下。
4. 肥満を予防、改善、血糖値、高血圧、糖尿病などを予防。
5. どの感染症リスク低下。

運動の紹介

日々の生活の中でおこなうことの出来る事（運動）

1. 散歩や外出をして歩く機会を増やす。
2. エレベーター・エスカレーターを控えて歩く頻度を増やす。
3. 掃除や洗濯ものなど家事をすることで積極的に身体を動かす。
4. 運動施設などでストレッチ、筋力トレーニングをおこなう。

日々の暮らしの中で

日

次

巡る♪季節の中で

夏祭り

8月は苑内にて「夏祭り」を開催しました。

ご利用の方々には半被を着て頂き、射的やクジ引きなどに興じていただきました。お囃子の音や出店の飾り付け等、普段とは違ったにぎやかな雰囲気につられて、笑顔ではしゃぐご利用者の姿は、まるで童心に還ったようで活き活きとされていました。

夕方には希望の方と一緒に、手持ちの花火を楽しみました。



敬老会

9月には「利用者の皆さん」の健康と長寿を祝して、敬老会を行いました。

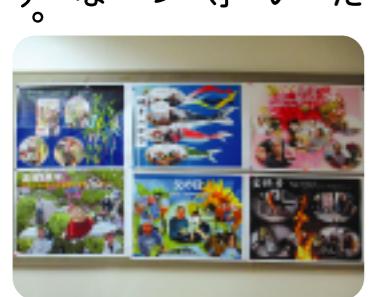
ご利用の方々には職人さんが蕎麦を打つ様子を食い入るように観賞されました。また、年祝いに該当されたご利用者は、お花と色紙、記念品の贈呈を行っています。これから生きして頂けるよう、職員一同頑張ります。



思い出ポスター

今年も残すところあと数か月となりました。

今年は各階で蕎麦打ち見学を行い、昼食にて蕎麦を提供しました。ご利用者の皆さんは職人さんが蕎麦を打つ様子を食い入るように観賞されました。また、年祝いに該当されたご利用者は、お花と色紙、記念品の贈呈を行っています。



日々の暮らしの中で

日

次

日々の暮らしの中で

夏祭り

8月は苑内にて「夏祭り」を開催しました。

ご利用の方々には半被を着て頂き、射的やクジ引きなどに興じていただきました。お囃子の音や出店の飾り付け等、普段とは違ったにぎやかな雰囲気につられて、笑顔ではしゃぐご利用者の姿は、まるで童心に還ったようで活き活きとされていました。

夕方には希望の方と一緒に、手持ちの花火を楽しみました。



敬老会

9月には「利用者の皆さん」の健康と長寿を祝して、敬老会を行いました。

ご利用の方々には職人さんが蕎麦を打つ様子を食い入るように観賞されました。また、年祝いに該当されたご利用者は、お花と色紙、記念品の贈呈を行っています。これから生きして頂けるよう、職員一同頑張ります。



思い出ポスター

今年も残すところあと数か月となりました。

今年は各階で蕎麦打ち見学を行い、昼食にて蕎麦を提供しました。ご利用者の皆さんは職人さんが蕎麦を打つ様子を食い入るように観賞されました。また、年祝いに該当されたご利用者は、お花と色紙、記念品の贈呈を行っています。



運動方法（トレーニング）

1. 椅子に座り片足の膝を伸ばして上に上げます。（姿勢はまっすぐにすることを心掛けます。）

2. 立った状態で、ゆったりと片方の太ももを上げ、ゆっくりとおろし、身体を支えている側のかかとを上げ、伸びるようにします。（下半身の筋トレと、バランス能力維持につながります。）

3. スクワット・足を肩幅に広げ、つま先は正面か少し外側に開き、膝を曲げるときは無理のない位置までおこないましょう。また曲げた膝がつま先よりも前方にでないように気を付けておこなってください。



- 編集後記
- ⑪… ●介護事故防止対応強化
- ⑩… ●事故等報告
- ⑨… ●ぶらり散策
- ⑧… ●地域の窓（熟年相談室）
- ⑦… ●あたまの体操（クロスフードパズル）
- ⑥… ●ボランティア芳名
- ⑤… ●やさしき『くつろぎ』明るい笑顔
- ④… ●かよいの『ふれあい』和氣あいあい
- ③… ●巡回♪季節の中で
- ②… ●特集 高齢者に関する話題
- ①… ●日々の暮らしの中で

かよいの 『ふれあい』 和氣あいあい

新しい挑戦の機会と
交流の場

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。

一般通所『ふれあい』では、様々な活動を毎日いくつもご用意しています。「刺しこ」は集中されて取り組まれるご利用者が多くいらっしゃいます。コースターサイズの物から、ハンドタオルのサイズまで様々で、模様や色はご自身で選ばれています。

選ぶ際にも一緒に刺し子に取り組んでいる他のご利用者と相談し



たり、アドバイスをもらったりと交流にもつながっているようです。

指先にもかなり力が入る為、「手先のリハビリにもなるわ」と話される事もありました。

他にも将棋や、オセロを楽しめているご利用者もいらっしゃって、ルールを知らない方も、デイサービスを利用していく中で徐々に覚えられ、今では対等に戦えるようになつた方もいます。



やすらぎ 明るい笑顔



童心に帰つて夏まつりを
楽しみました

8月1日から8月5日の5日間デイサービスでは夏を満喫していただこうと、「夏祭り」を行いました。

いつもとは違つた雰囲気の中、射的、ボーリ投げ、くじ引きなどのゲームやチョコバナナ、たこ焼き、やきそば、アイスクリーミングなどの屋台が出て大盛況でした。

射的では的に命中すると景品のお菓子がもらえます。



意外なご利用者の

特技が垣間見え、職員も一緒になって大はしゃぎでした。

ボーリ投げではおもちゃが当たり、お孫さんへのお土産にピッタリだと喜ばれています。

くじ引きでは大小さまざまな鈴が当たります。大きな鈴が当たるのもうれしいですが、小さな鈴もかわいらしくお互いに見せ合つて大きさを比べていきました。

屋台ではチョコバナナが人気でした。普段召し上がるこのないお祭りならではのメニューを見なさん喜ばれています。



もっと江戸川光照苑を知りたい方はこちらをご覧ください

社会福祉法人 光照園
江戸川光照苑

みんなの笑顔のために、最高品質のサービスを提供します
〒133-0051 東京都江戸川区北小岩5-7-2
(代表)TEL03-5668-0051 FAX03-5668-0052
(地域包括支援センター)TEL03-5612-7193 FAX03-5612-7194

自分らしくこの街でいきるあなたと
江戸川光照苑は平成8年7月に生まれました。江戸川光照苑では、ご利用者一人お一人と真摯に向き合い、心を大切にすることを職員の仕事の基本としています。下町情緒と人情の厚い北小岩の地にあることを誇りに思い、地域のみなさまが、江戸川光照苑があつてよかった、と思って頂ける施設でありたいと願っております。江戸川光照苑のご利用者、ご家族、地域の皆様、そして苑に働く職員がこの地で自分らしく生きることを支援する施設運営を目指しています。
URL <http://www.e-kousyoen.or.jp>

江戸川 光照苑祭

日時:11/15(火) 11:00~13:00
場所:江戸川光照苑高齢者在宅サービスセンター棟

新鮮野菜、パン、クッキー
焼き鳥、焼そば、豚汁等の販売

地域の窓（熟年相談室）

さあやまなじ相談承ります

熟年相談室（地域包括支援センター）には、資格を持った専門職があり、介護や認知症など様々なご相談を受けています。

「こんな困りごと有りませんか？」

「こんな相談につてありますよ。」

介護保険のこと：介護保険の手続きのこと、介護サービスはどういうものがあるのか、認定が下りたが、今後どうしたらいいのかなどの相談

介護予防のこと：コロナ禍で外出自粛をしていたら急に足腰が弱くなったように感じる。介護取り組みたいが、どうしたらいいのか。



家族のこと、自分のこと：最近忘れっぽくなつた気がする。家族の介護が大変になつてきた、どうしたらいいのか。
江戸川区で暮らす親の心配。認知症の親の介護の対応について相談したい。

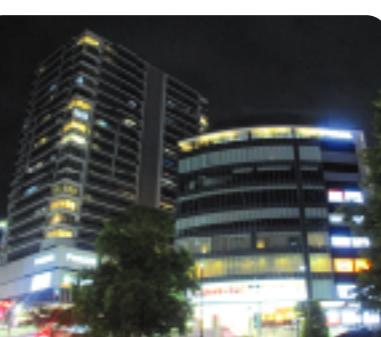
江戸川区で暮らす親の心配。認知症の親の介護の対応について相談したい。

JR小岩駅周辺で「100年栄えるまち」づくりを目指し再開発が行われています。

現在では再開発の第一弾として2021年1月30日に「F-RSTA1（ファスター）」が開業し、様々なテナントが入っています。その後も続々と新しい建物、商業施設が開く予定です。

また、周辺道路が拡幅されることになっており、それに合わせて歩道、植栽も整備される計画となっています。

今までの景観が変わっていくことで寂しさもありますが、新たに変わっていく小岩駅周辺の景色を見ながら、お買い物やお散歩をされはいかがでしょう？夜の小岩も違った印象が見られます。



ぶらり散策

再開発

書体の説明をされながらお直しもしていただき読みやすい文字「美文字」の練習です。皆様真剣な表情で取り組まれています。

江戸川光照苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセンターサロン」の活動です。ボランティアの方に月に一度、ふれあいサロンの活動に来ていただき、美文字の基礎編による指導をしてもらい、品格のある字がいつでも書けるように鉛筆や筆ペン、ボールペンを使って練習をしています。

当苑まで徒歩や自転車で行ける！という方、ぜひ一度ご見学にいらしてください。男性も大歓迎です。

電話連絡先:#7119
東京23区:03-3212-2323
24時間受付で年中無休対応
尚、緊急の場合は、119番通報を！！

ちよつとお知らせ

「救急安心センター事業について」

「救急車の適正利用の為に」

いきいき運動教室

江戸川光照苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセンターサロン」の活動をご紹介します。ご興味のある方、ご利用を希望される方はいつでも熟年相談室江戸川光照苑にお問い合わせください。

今年もほんとに暑い夏でした。暑さに負けず、ご利用者の皆様、元気に運動教室へご参加いただきました。

熱中症アラートが発令される日が続くと外出もしづらくなりますが、そんな時でもご自宅で出来る運動もお教えしています。

江戸川光照苑の機能訓練室で行っている「ふれあいセンターサロン」の活動です。ボランティアの方に月に一度、ふれあいサロンの活動に来ていただき、美文字の基礎編による指導をしてもらい、品格のある字がいつでも書けるように鉛筆や筆ペン、ボールペンを使って練習をしています。

当苑まで徒歩や自転車で行ける！という方、ぜひ一度ご見学にいらしてください。男性も大歓迎です。

電話連絡先:#7119
東京23区:03-3212-2323
24時間受付で年中無休対応
尚、緊急の場合は、119番通報を！！

