

新年明けましておめでとうございます。 ～地域の皆様に笑顔をお届け隊～

当施設の運営につきまして種々のご協力をいただきありがとうございます。

ふれあい秋祭りの代替として、スタッフの思いが凝縮した「スマイル通信」第2報を地域の皆様にお届けできることを嬉しく思っています。

さて、当施設では令和2年度全国老人保健施設協会表彰と京都市より2R及び分別リサイクル活動における永年最良事業所の認定を頂きました。ひとえに当施設を支え、ご協力をいただいた地域の方々に深く感謝申し上げます。

新型コロナウイルス関連の話題から抜け出せない状況が続いていますが、今できることを地域の皆様と共に前向きに取り組んでいきたいと思っておりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

看護介護部長 梅村 道代



今回の隊員おすすめ情報

- 1 栄養士がすすめる免疫UPレシピ
- 2 腰痛予防のお話
- 3 施設のお風呂
- 4 編集後記



ユニフォームが一新されました！
心機一転★これからも頑張ります！



(後列左から)
薬剤師 相談員 施設ケアマネジャー 管理栄養士
(前列左から)
事務員 看護師 介護士(2名) リハビリ職員

バプテストほのぼの劇場

老健での様子を4コマ漫画にして紹介します。
微笑ましい日常の様子をお楽しみください。



1.管理栄養士がすすめる免疫UPレシピ

これからますます寒さが厳しくなる季節。毎日の食事に少しの工夫で寒さに負けない体を作り、この冬を元気に乗り切りましょう。



免疫カアップのための食材選び

- まずは新鮮な物を選ぶこと。旬の食材を選ぶこと。季節外れの食材は含まれている栄養素の量が半減することもあります。冷凍野菜・果物は旬の素材を冷凍してあるので遜色ありません
- 免疫細胞の材料、たんぱく質（大豆・肉・魚）を積極的に摂りましょう
- 免疫細胞の70%は腸内に集中していますので、腸内環境を整えることが免疫カアップの近道になります。食物繊維を毎日少量でも意識して摂りましょう（こんにゃく、海藻、きのこ、芋、麦ごはんなど）
- 善玉菌を増やす発酵食品（納豆、ぬか漬、みそ、ヨーグルト（ヨーグルトを摂るなら乳酸菌が死滅しないよう食後や就寝前）を摂りましょう
- 体を温める効果があるしょうが、唐辛子を積極的に摂り入れましょう

めかぶと豚肉の炒め物

エネルギー72kcal 塩分0.7g 食物繊維2.0g

材料（二人分）

めかぶ100g（市販のめかぶは3パックで約100g）

豚肉 薄切二枚

マイタケまたはしめじ 1/2パック

しょうが 2片

油 小さじ1

薄口しょうゆ 小さじ1

またはめかぶについているタレ



作り方

1. 豚肉は1cmの細切、しょうがは千切りにする
2. フライパンに油を入れ、豚肉としょうがを炒める
3. 豚肉に火が通ったらマイタケ、めかぶを入れ炒める
4. 最後にしょうゆまたはタレを回しいれて完成



おいしく食べて風邪に負けない身体を作ろう！！

- めかぶは食物繊維が豊富で腸内の善玉菌を活発にする働きがあります。めかぶの代わりにすき昆布や茎わかめでも良いです
- 豚肉にはたんぱく質のほかビタミンB1B2が多く、代謝を促進して免疫力を高める働きがあります
- しょうがの辛みを加えることにより塩分量を抑えることができます



2.～腰痛予防のお話～



国民の80%が一生涯に一度は腰の痛みを経験すると言われています。今は腰痛が生じていなくても、誰もが腰の痛み悩まされる可能性があります。腰痛になると仕事、趣味、家事、育児などあらゆる場面で支障をきたすかもしれません。そのため、現在の腰痛の有無に関わらず、老若男女が日頃から腰痛を予防しておくことが大切です。今回、短時間で簡単に行える腰痛予防体操をご紹介します。参考にいただければ幸いです。

★腰痛予防体操を実際にやってみましょう！！



- ①開始肢位
両ひざを曲げて両手はお腹の上に置きます。

★腹筋：目安5回

息を止めないように
注意しましょう！！



- ①開始肢位
②息を吐きながら頭を持ち上げ5秒間保ちます。
効果：腹筋の筋力強化

★お尻上げ：目安5回



- ①開始肢位
②足を踏ん張ってお尻を浮かします。そのまま5秒数えましょう。5秒経ったらゆっくり下しましょう。
効果：殿筋（お尻）の筋力強化

★背中丸め：目安5回



- ①正しい姿勢で椅子に座ります。
②ひざを抱え込むようにゆっくり前へかがみます。
③そのまま10秒保ち、ゆっくりと元に戻ります。
効果：背筋のストレッチ



★腰痛緩和に鷲のポーズにチャレンジ！！



手のひらが向き合うように
両腕を巻き付けます。

少しひざを曲げて右足を持ち上げ、
左足上に重ねてバランスポーズを
とります。

さらにできる方は重ねた足を後ろに
回してふくらはぎに絡めてバランス
ポーズ！左右どちらもやってみま
しょう。

3.施設のお風呂

毎日のように入っているお風呂ですが、バプテスト老人保健施設での入浴方法や豆知識などをご紹介しますと思います。

施設での入浴の流れ

入浴前

- ・ 飲茶
- ・ 血圧を測る
- ・ 熱や脈拍数を計測し体調を確認する

入浴中

- ・ ヒートショックに気を付ける
- ・ 湯温は41度以下
- ・ 浸かる時間は約5分
- ・ 転倒注意
- ・ 皮膚状態の観察

効果

- 入浴後・リラックスできる（自立神経が安定する）
- ・ 新陳代謝が良くなることで血行が良くなる
- ・ 老廃物を排除できる
- ・ 清潔の確保



- ・ スキンケア
- ・ 飲茶（水分補給）

乾燥がひどいのですが、**スキンケア**の方法を教えてください。

入浴後の肌がしっとりしている状態で保湿剤を塗るのがおすすめです。擦りこまず、さっと薄く延ばすように塗ると、肌への負担も軽減できます。



ヒートショックって何ですか？

脱衣所と浴室の室温が極端に違うまま入ると、血管が急激に収縮したり拡張します。血圧が大きく変動し失神や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こし、身体へ悪影響を及ぼすことです。



ヒートショックのメカニズムと8つの対策ポイント！

温かい室内

冬の寒い脱衣室

寒い浴室内

熱めの湯に浸かって温まる



血圧安定

血管が縮んで血圧上昇

血圧がさらに上昇

血管が広がり血圧低下

8つの対策ポイント

- ①入浴前と入浴後に水分を補給する（入浴すると汗をかき体内の水分が減って、血液がドロドロになります）
- ②食後1時間以上空けてから入浴する
- ③お酒を飲むなら入浴後に
- ④部屋間の温度差をなくす
- ⑤ゆっくり温まる
- ⑥浴槽の湯温を低めにする
- ⑦長湯をしない
- ⑧浴槽から急に立ち上がらない



バプテスト老人保健施設のお風呂を見せてください。



寝たまま入れる機械浴



座ったまま入れる機械浴



大浴場・洗い場

色々な種類のお風呂があります。利用者さんのニーズに合わせて提供しています。

4.編集後記

今回の内容もみなさまに少しでも役立てばとの思いから企画させていただきました。今後も地域のみなさまの生活に寄り添い、笑顔になるような内容を目指します。今号の言葉“The Smiles~きっとあなたもメンバーのはず~”川村貴彦氏より引用。次回もどうぞよろしくお願い致します。

★バプテスト老人保健施設では夕方食事介助をしてくださるアルバイトを募集しています。お気軽にお問い合わせください！

〒606-8273 京都市左京区北白川山ノ元町47
電話：075-702-5980 採用担当 梅村
URL：https://www.jbh.or.jp/roken/

