

洗心荘通信

SenShinSou Communication

2016年1月28日発行

発行者：洗心荘広報委員会

TEL：0266-28-6537

FAX：0266-28-3949

URL：<http://www.lcv.ne.jp/~sensinso>



新年あけましておめでとうございます。本年もより良い介護サービスを提供出来る様、職員一同邁進していきたいと思ひます。

さて、1月1日付けで、職員の異動が行なわれました。ご利用者様には多少のご不便をおかけする事もあるかと思ひますが、ご利用者様・職員共に気分も新たに1日1日大切に過ごしてまいりたいと思ひます。

洗心荘は比較的高い場所に位置するため、諏訪湖の諏訪湖と富士山を一望する事が出来ます。

今年は朝焼けと共に富士山を眺める事ができ、この眺めを毎年楽しみされているご利用者様から「今年も見る事が出来て良かった。来年もまた見たいな」との声が聞こえてきました。そうこうしているうちに「あけましておめでとう」「今年もお願いします」とあちらこちらから聞こえ始め、明るく元気な2016年がスタートしました。



気の知れた仲間であ忘れ

2015年12月31日(木)

12月31日2丁目Bチームでは、気の知れたご利用者様同士であ忘れ会を行いました。ご利用者様も2015年を振り返りながら、「今年一年ありがとうね」「また来年もよろしくね」とおつまみを片手にお話をされていました。

そんなお話をされていると TV から知っている歌が流れだし、一緒に歌を唄われ、2015年の最後の夜を楽しんでいらっしゃいました。



道化師とクリスマス♪

2015年12月20日(日)

12月20日にクリスマスの時季に合わせ、塩尻市道化師組合の方7名が華やかな衣装とユーモラスなメーキャップで利用者に笑顔を届けるクランクツアーで洗心荘を訪問して下さいました。メンバーによるジャグリングやダンス、皿回し等の愉快的パフォーマンスを見せて下さり、利用者の皆さんは、面白いメイクに釘付けとなり、ジャグリングでは、ハラハラ・ドキドキしながらパフォーマンスを見せて頂きました。参加した利用者のみなさん全員で一斉に皿回しにも挑戦しました。

メンバーがクリスマスソングのベルも披露して下さい、ベルを聴きながら楽しくクリスマス満喫することができました。



メガネクリーニング☆

2015年10月13日(火)

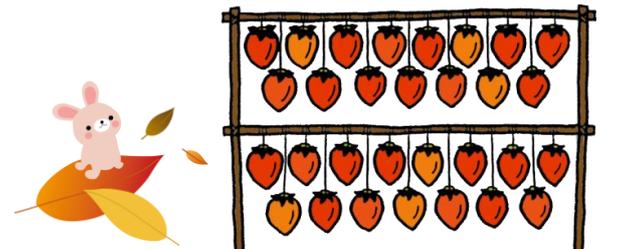
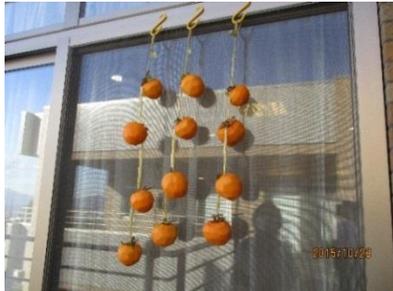
大成堂さんが、ボランティアでメガネクリーニングに来て下さいました。メガネクリーニングの道具や、調整する道具をお持ちいただき、柄の調整をしていただきました。

ご利用者様は、自分のメガネが綺麗になっていく様子をまじとみて、綺麗になったメガネを手にとり喜んでいらっしゃいました。



干し柿を作ったよ

久しぶりだよ、と言いながら、慣れた手つきで皮をむいてくださいました。『もうそんな時期？』『わたしは食べる専門☆』と、柿の皮をむく光景を楽しまれました。干し柿作りを通して、冬の訪れを感じることができたのではないでしょうか。出来上がりが楽しみです。



楽ちゃん! おいしい 介護予防(食事編)



今回は、洗心荘で実際に提供されているメニューを両角管理栄養士から紹介していただきました。今回のメニューを参考に皆様がいままで元気で楽しく生活して下さる事を願うとともに、料理を通じ、閉じこもりや運動、栄養、口腔、認知症などの介護予防に少しでもお役にたてたらと思います。



高齢になると、歯の欠損や入れ歯の不調により、やわらかい物を好み、肉類などのたんぱく質が不足しがちとなります。洗心荘では、魚や肉をできるだけ柔らかく食べやすくなるように加工をして提供をしています。

今回は洗心荘で提供している鶏肉(もも肉、1人前1切 60gです。)を柔らかくする方法をご紹介します。

鶏肉を加熱する前に酒塩と呼ばれる塩・酒・水を混ぜ合わせた調味料に一晩漬け込みます。

酒や塩の効果により、肉のたんぱく質の組織が軟化されやわらかくなるとともに、消臭効果により臭みがとれ、旨味成分が素材に染みこみ、やわらかくおいしく出来上がります。



<材料>



- 鶏肉(もも)…60g
- 塩……………0.4g
- 酒……………3g
- 水……………40g
- 片栗粉………適量

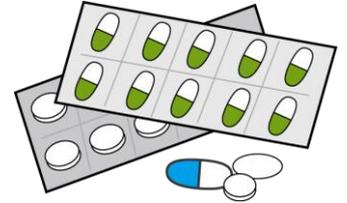
<作り方>

- ①塩・酒・水を混ぜ合わせた調味料に鶏肉を一晩漬け込みます。
- ②水気を拭き取り、片栗粉にまぶします。
- ③スチームコンベクションオープンにて焼きます。
(ご家庭では蒸し焼きにしてください。)
- ④お好みの味付けをつけて完成となります。

洗心荘では、照り焼き、トマトソース、味噌焼き等片栗粉でまぶし蒸し焼きにした後に味付けをしています。また、鶏肉を切る際もまっすぐに包丁をいれるのではなく包丁を斜めに倒して切ると噛み切る厚さが薄くなり噛み切りやすくなります。

正しい薬の飲み方について ~Vol 1~

飲み薬は、体内の目的の場所でもっとも効果が発揮されるよう、また、思わぬ副作用を起こさないよう、飲む時間や形、1回量などが工夫されています。説明書には、薬に応じて定められた用法・用量が記載されているので、よく読んで、正しい使い方を守りましょう。



食前薬について

食前薬は食事の30分くらい前に飲む。

食前は胃が空っぽの状態です。次のような薬は、食前に飲むともっとも効果を発揮します。

- ◎直接胃粘膜に接して効果を出す薬
- ◎食事の前に胃の働きをよくし、食欲を増す薬
- ◎食べ物と一緒にないほうが、吸収や効果がよい薬(食前は胃酸が薄まっていないので、胃の中が酸性の状態になります。そのほうが、効果が上がる薬があります)

食後薬について

食事後30分くらいまでに飲む。

食事で胃がふくらんでいる状態です。次のような薬は、食後に飲むとよいでしょう。

- ◎胃の消化を助け、胃もたれなどを防ぐ薬
- ◎食べ物と一緒にのほうが、吸収や効果がよい薬
- ◎胃に障害を起こしやすい薬
(食べたものが胃粘膜への刺激をやわらげてくれるため、食後の服用が適しています)



食間薬について



食後2~3時間後に飲む。

食事と食事の間のことで、食事の最中ではありません。食べ物の消化が終了して、胃の中が空っぽの状態なのは食前と同じですが、次の食事まで1時間くらい空いているところが違います。次のような薬は、食間に飲むともっとも効果を発揮します。

- ◎直接胃粘膜に接して効果を出す薬
- ◎食べ物と一緒にないほうが、吸収や効果がよい薬
(多くの漢方製剤は、空腹時のほうが吸収がよいとされ、「食前・食間」の服用となっています)

今回は、お薬の飲む時間についてのコラムを掲載させていただきました。

次回は、お薬の飲み方について掲載したいと思います。お楽しみに♪



編集

昨年から冬とは思えない暖かい陽気が続いていきましたが、1月も中旬を過ぎたあたりから本来の信州の寒さを取り戻してきたようです。皆様激しい気温の変化で風邪等引かれませんかよう体調管理をしっかり行ないましょう。

後記

