



「プラザイムス」は、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えるコミュニケーションペーパーです。

豆まきで鬼退治！！

2月3日(土)、4日(日)に2月行事として「豆まき」を行いました。

3日はデイデア、4日は3階・4階・5階の各階にて開催です。



鬼役の職員が各階に回り、利用者の皆様が豆を「鬼は外～福は内」と声を揃えて投げっていました。私は鬼役だったのですが、利用者様が笑顔で参加されている姿を見て楽しく行事を行う事ができました。

行事が終わった後に利用者様から「楽し

かった、ありがとう」「鬼役、良かったよ。」「また行事に参加したい」などの言葉を頂き、参加した職員も笑顔になり、素敵な思い出とな



りました。今後も皆様に喜んで頂けるような行事を企

画していきたいと思ひます。



介護福祉士 中里和雄

甘酒蒸しパンづくり(テイケア)

2月15日(木)に甘酒蒸しパン作りをテイケアにて行いました。酒粕、豆乳入りの生地を混ぜ、型に流し、餡子玉を入れ、ホットプレートで蒸し上げます。さすが!ベテランの主婦の皆様は手際



良く作業され、あっという間に人数分の生地が型に入りました。蒸している間は食堂に甘い香りが立ち込めます。ちょうどお茶の時間に蒸しあがり、アツアツを美味しく頂きました。介護福祉士 島 真砂美

平成30年度介護報酬改定について

先月号でもお知らせしておりますが、平成30年4月に介護報酬改定が行われる予定となっております。それに伴い、料金変更及び、契約書変更があり、書類のご記入、提出が必要となります。お手数お掛け致しますがご理解、ご協力の程宜しくお願い申し上げます。



3月行事予定

3月17日(土)各フロアにて春祭りを行います!



【編集後記】3月といえば、年度の終わりという事で何かと忙しい時期です。又、日本人が好きなお花見の時期でもありますね。暖かな昼下がりに公園でのんびりというのも良いですし、夜桜見学も素敵です。ですが、まだまだ夜は冷え込みます。防寒対策を行ってお出かけください。ウエストケアセンター広報委員会一同

発行元 介護老人保健施設ウエストケアセンター

発行年月日 平成三十年三月八日

〒192-0151 東京都八王子市上川町 2135

Tel:042(654)5511

Fax:042(654)7716

<http://www.ims.gr.jp/west-hp/>

花粉症について

日本人の3人に1人が花粉症といわれているくらい花粉症は今や国民病となっています。花粉症は、スギなどの花粉が原因となって起こるアレルギー疾患の一つです。

特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、くしゃみ・鼻みず・鼻づまりなどの症状で多くの人を悩ませています。日本では、スギのほかにもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類の植物が花粉症を引き起こすとされています。

2018年のスギ花粉のピークは、東京は3月上旬から4月上旬が多く飛び期間と言われています。スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉のピークが始まります。東京では4月上旬から中旬の見込みです。



花粉症の症状を緩和・予防のためにヨーグルトを摂取することが有効とされています。

これはヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸を整え、免疫機能を高めるからであると言われています。さらにきな粉には食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれているため、ヨーグルトだけでは取り入れづらい栄養分の補給につながります。今回は効果的に摂取できるレシピをご紹介します。

水切りヨーグルトのきな粉がけ

材料 2人分

プレーンヨーグルト 300g
(A)・きな粉大さじ2 ・砂糖大さじ1



作り方

- 1 ザルの上にキッチンペーパーやコーヒーフィルターなどをかぶせ、ヨーグルトを入れて、冷蔵庫でひと晩置いて水切りします。
- 2 きな粉と砂糖を混ぜ合わせておきます。
- 3 器に水切りしたヨーグルトを入れ、(2)をかけます



夢プラン報告 Vol.3



ウエストケアセンターで取り組んでいる“夢プラン”。元気な頃は、何気なく行えていたことも、今はやりたくてもできない…。そんな想いに応えて、少しでも生活が豊かになればとのスタッフの願いから取り組みが始まって、多くの夢が叶えられてきました。

今回の夢プランは、『もう一度、温泉に入りたい』そんな“夢”を実現することになったお話です。



「お元気だったころの趣味はなんでしたか？」と聞くと「月に一度は温泉はいりに行っていた。」と懐かしむようにお話しされていました。



当施設の近くに瀬音の湯があったため「この温泉どうですか？」と聞くと「いいね。いきたいね。」と嬉しそうにお話ししていたのが印象的だったので夢プランを計画しました。

夢プラン当日朝から「今日行くんでしょ？」と嬉しそうに言い廊下を行ったり来たりし楽しみで落ち着かない様子でした。瀬音の湯まで車で行き、車内でも「どのくらいで着く？」「何分ぐらい入ってられる？」「あがったらコーヒー牛乳飲みたい

な。」と楽しみで仕方ない様子でした。

瀬音の湯に着き温泉に入ると「やっぱ温泉はいいね。」と言い30分程入浴され出た後は「これ飲む！」とコーヒー牛乳ではなく、リアルゴールドを飲みました。施設の中では決して見ることのできない笑顔を見る事ができ忘れることのできない一日となりました

表情からもとても楽しい時間を過ごされたのがうかがえますね。



ウエストケアセンターでは、ご病気などによって生じてしまった心身の機能回復をお手伝いしています。ご病気により身体の自由が利かなくなることは、今までできたことができなくなることで心にも大きなストレスを抱えると考えます。私たちは、その様な心理的な負担を和らげるために、心身共に前向きな生活を送ることができるよう、日常的な介護や看護、リハビリと共に“夢プラン”を添えてご支援できればと考えています。正面玄関には、“夢プラン”が数多く紹介されています。ぜひ、ご来所の際にご覧ください。

*写真の使用につきましては、ご利用者様の許可を頂いております。