



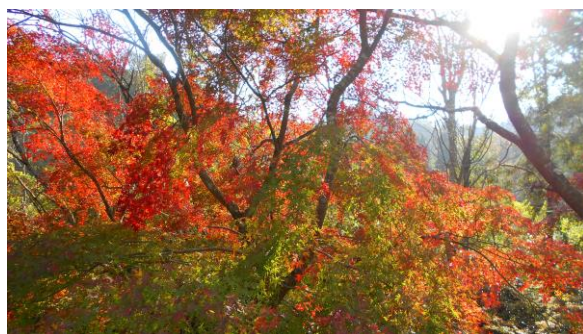
平成 30 年
12 月号

「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するコミュニケーションペーパーです。

♪紅葉ドライブ♪



11月19日(月)、ご利用者様と共に紅葉ドライブへ外出してきました。目的地は八王子市内にある綾南公園で、天候にも恵まれ、午前・午後と2部に別れ外出してきました。



車の中ではご利用者様の『楽しみね』などという会話が弾んでおられました。



目的地に着くとちょうど良い見頃の紅葉で、『綺麗ね』とご利用者様にも笑顔が見られました。ご利用者様の気分転換になったのではないかと思います。又、このような行事を定期的に行えたらと思います。

介護福祉士 本郷 義政

川口やまゆい館まつり 作品展示を行いました。

毎年、11月になると川口町でのやまゆい館まつりで、作品を展示させて頂いております。今年も例年どおり、11月3日・4日に展示させて頂く事となりました。入所フロアでご利用者様が作成された3D作品や、デイケアご利用者様が作成された、習字、ネット手芸、籐細工、絵など、数多くの作品を展示することができました。日頃のリハビリの成果が出た渾身の力作です!!



栄養科にとっておきレシピ



12月 冬至のお話

冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼びこめるといわれています。にんじん、だいこん、れんこん、うどん、ぎんなん、きんかん……など「ん」のつくものを運盛りといい、縁起をかついでいたのです。運盛りは縁起かつぎだけでなく、栄養をつけて寒い冬を乗りきるための知恵でもあり、土用の丑の日に「う」のつくものを食べて夏を乗りきるのに似ています。

かぼちゃを漢字で書くと南瓜（なんきん）。つまり、運盛りのひとつであり、陰（北）から陽（南）へ向かうことを意味しています。また、かぼちゃはビタミンAやカロチンが豊富なため、風邪や中風（脳血管疾患）予防に効果的です。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための賢人の知恵でもあるのです。今回は栄養満点のかぼちゃレシピをご紹介します！！

材料

ゆであずき: 210g

かぼちゃ: 300g

しょうゆ: 大さじ1

水: 200cc

かぼちゃと小豆のいとこ煮

- ① かぼちゃは3センチ角に切り角をとります。
- ② 角を取ると煮くずれしにくくなります。
- ③ 鍋にかぼちゃ、水を入れて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮ていきます。
- ④ ゆであずき、しょう油を加えます。



煮汁が多い時はしょう油を加える前に一部とりましょう。煮汁はなべ底から1cm程度を目安にするとホクホクしたかぼちゃに仕上がります。

- ⑤ 落とし蓋をして10分程度弱火で煮ます。
- ⑥ 火からおろし、味を馴染ませてできあがりです。

火からおろした直後は、水分が多い状態になっています。しばらくたつと余熱でかぼちゃに煮汁がしみこんで、とろりとしたあん状の煮汁に仕上がります。

管理栄養士 鈴木真美

インフルエンザ予防接種のお知らせ

ご入所者の皆様に対するインフルエンザ予防接種について11月から開始しております。まだ、お申込みされていらっしゃる方は、お申込みをして頂きますよう、宜しくお願い申し上げます。

12月行事

- ・12月8日 クリスマス会
- ・12月18日 ジャズ喫茶
- ・12月27日 餅つき大会

お楽しみに！！



【編集後記】 あっという間に今年も最後の月となりました。夏場に高かった薬物野菜もだいぶ安くなり、大根がともお買い得になっているようですよ。寒いこの時期にはみぞれ鍋なんていかがでしょうか！？ ウェ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ェストケアセンター

発行年月日 平成三十年十二月七日

〒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/>

通所リハビリテーション外出評価ご報告

通所リハビリテーションでは、リハビリマネジメント加算算定に伴い、必要に応じて外出評価を行う場合がございます。今回は八王子市による『高尾山元気チャレンジ!』に参加された事例を掲載させて頂きました。又、リハビリ室廊下にて他の事例も掲示しておりますので、ぜひご覧ください!!!



ITABASHI MEDICAL SYSTEM vol. 18

リハマネ活動レポート

高尾山にまた登ってみたい!!

病前は登山を趣味としていたBさん。もう無理だと、何事に対しても意欲をなくしていました。そんな時、八王子市の「高尾山元気チャレンジ!」のお知らせを見て、「また登ってみたい!!」と…。

問題点①坂道・階段が苦手
左半身の身体失認と運動麻痺があり、平地もすり足となりやすいBさん。注意が左半身にいきにくい為、繰り返し声掛けや坂道・階段を使って練習してきました。高尾山は整った坂道に手すりのある階段と環境が整備されており、誘導程度の介助で薬王院まで登ることができました。



問題点②意欲の低下
意欲がわかず、何をしたいか分からないなか毎日のリハビリをしていたBさん。「高尾山元気チャレンジ!」のお知らせをみて、「また登ってみたい!」と意欲的な姿が見られました。実際、ケーブルカーを利用して薬王院の本殿までお参りすることができ自信になりました。「次回は山頂まで力をつけて登りたい!」と具体的な目標をたてていました。



今回は八王子市の職員さんのサポートを受けスムーズに登れたことが自信に繋がりました。ありがとうございました!!

介護老人保健施設ウエストケアセンター 通所リハビリテーション

夢プラン報告 Vol. 7



奥様のお墓参りへ！！



今回は、元気なうちに奥様のお墓参りとご自宅にもう一度帰りたいという強い希望と、娘様達の叶えてあげたいという気持ちから実現する事になったお話です。

ご本人様は、一度自宅に帰れるのを楽しみにして、数日前から体力回復にご自身から進んで取り組まれ、離床時間を増やしたりしていらっしやいました。ご自宅へ戻る当日、天気にも恵まれ、お出かけ日和でした。

車中では、昔夫婦で一緒に出かけたお話をされたり、夢プランで行くお寿司屋さんのお話をしてくださいました。

墓地に到着し、ご家族と奥様の墓前へと向かわれました。2年ぶりのお墓参りだった為、ご本人の奥様に対する思いも強かったかもしれません。

お墓参りから戻られ、お寿司屋さんに向かう途中の車中で、ご利用様が、「あら汁を飲む」と笑顔でお話をされていました。お寿司屋さんに着いて、ご家族との団らんとお寿司を楽しまれ、笑顔で車に戻っていらっしやいました。その後、ご自宅へ到着され、約1年ぶりに戻られたご自宅でゆっくりと過ごされた様子でした。



約2時間後、ご自宅から出てこられ、帰所へと向かいました。途中車中では、来年奥様が13回忌を迎えられるそうで、また来年お墓参りに行きたいとの希望が聞かれ、笑顔も多く見られました。来年に対する希望がご本人の生きがいになり、夢プランへの実施につながると思いますね。

今後ご利用者様の声、ご家族の声をじっくり聞き、夢の実現に向けてお手伝いをさせていただきます。

介護福祉士 八木下 賢治

