



平成31年  
1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。

# 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

ウエストケアセンターは介護老人保健施設（老健）として皆様と一緒に活動してきました。老健の役割って何でしょうか？

老健の創設は1985年の社会保障制度審議会で最初に検討されています。1980年代当時は夫婦と子供だけの住まいが急増し、いわゆる核家族化のため、在宅での介護力不足が指摘され、そのため病院に肺炎などで入院した高齢者が、廃用で在宅困難となり医療が不必要であっても「社会的入院」としての入院継続が社会的問題となっていました。その状況を打開すべく在宅復帰を主眼に置いた施設として老健が創設されました。

入院治療後に家庭・社会復帰のためのリハビリテーション、家庭では十分なケアのできない高齢者に、医学的な管理と看護を中心としたサービスを提供する目的で、1987年に全国7カ所の老健施設でモデル事業がスタートし1988年に本格実施に移され全国的に普及しました。

また2000年には、公的保険による介護の社会化をめざした「介護保険法」が施行され、老健はその荒波を乗り越えてきました。老健発足当初から変わらないことは「利用者の自立を支援しその在宅への復帰をめざす」という柱です。

ウエストケアセンターは地域の高齢者医療・介護の中心として職員一同努力してまいります。ご指導よろしくお願い申し上げます。

施設長 甘楽 裕



本年も宜しくお願  
い申し上げます。



# 栄養科にとっておきレシピ



## 1月 七草粥のお話

古代中国では、正月1日に鶏、2日に狗(犬)、3日に羊、4日に猪、5日に牛、6日に馬、7日に人、8日に穀を占う風習がありました。その日が晴天ならば吉、雨天ならば凶の兆しであるとされていて、7日の人の日には邪気を祓うために、七草の入った粥を食べ、一年の無病息災を祈ったのだともいわれています。これが日本に伝わり「七草がゆ」になりました。

昔は「七草囃子」を歌いながら、七草を包丁で刻んでいたそうです。

平安時代は宮中の儀式でしたが、江戸時代には一般に定着し、江戸幕府の公式行事となりました。※春の七草：せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ(大根)

### 材料

大根 1/4本(約250g)  
干しえび 大さじ2  
上新粉 150g  
好みで豆板醤、香菜 各適宜  
酒 片栗粉 塩 ごま油 酢  
しょうゆ

## 七草粥にあう一品♡大根餅♡

①.根は皮をむいて細切りにする。干しえびは、粗みじんに刻む。鍋に、大根、干しえび、水1と1/4カップ、酒大さじ1を入れて中火にかけ、あればアクを取って、大根が柔らかくなるまで7分ほどゆでる。ゆで汁はとっておく。

②.大きめのボールに、上新粉と、片栗粉大さじ1と2/3、塩小さじ1/2、水3/4カップを入れて、泡立て器で混ぜ合わせる。①のゆで汁を少しずつ加えてよく混ぜ、大根、干しえびを入れて混ぜ合わせる。この段階で

は、とろみの少ない状態でOK。耐熱の器にラップを敷き、流し入れる。

③.②にラップをかけて、電子レンジで5~6分、加熱する。そのまままじ、まな板に取り出して、食べやすく切る。

④.フライパンに、ごま油大さじ1を中火で熱し、③を並べ入れて両面をこんがり焼く。器に盛り、好みで香菜を飾る。酢、しょうゆ、好みで豆板醤各適宜をつけながら、いただく。

管理栄養士 鈴木真美

## 感染症対策のお知らせ 1月行事

1月に入り、インフルエンザ感染症などの流行が世間でも増加するものと思われます。当施設では平成30年11月から感染症予防期間としており、詳細につきましては、受付等で掲示しておりますので、ご確認ください。宜しく申し上げます。

・1月12日 午後  
大正琴演奏会

お楽しみに！！



【編集後記】いよいよ、平成31年が始まりました。今年は十二支で最後の亥年。最後という少し寂しいイメージですが、次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年でもあります。今年は年号が変わるなど変化の年になりそうですね。無病息災！！良い1年になりますように！！

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 平成三十一年一月八日

〒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/>

# 餅つき大会を行いました♪

12月27日、食堂にて餅つき大会を行いました。たくさんのご利用者様が参加され、お餅をつくときは、大きな声で「よいしょ〜！」と言って下さいました。今回は餅米が柔らかく、なかなかきれいなもお餅にはなりませんでしたが、職員やご利用者様が順番につく事で、お米もきれいにつぶれ、美味しそうでした。出来上がったお餅は鏡餅として、ご利用者様が作ってくださり、翌日各フロアで飾らせて頂きました。



## 作品作り(5階フロア)

巨大☆クリスマスツリーを作っちゃいました！

12月といえばクリスマスシーズンですね。5階では毎月、季節にちなんだ作品を作ることで、利用者様のリハビリ意欲の向上や余暇活動の充実を促す取り組みを行っています。今月は、職員と利用者様が力を合わせて、大きなクリスマスツリーを作りました。

トイレットペーパーの芯を集め、色塗り。星の切り抜きや貼り絵にも取り組んで頂きました。手がノリや絵の具で汚れながらも、笑顔で取り組んで下さいました。その成果がこれです！！



クリスマスツリーと角松とウェディングケーキがコラボレーションしたような、壮大で縁起のいい、素敵な作品が完成しました。2019年も、利用者の皆様と共に、作品作りに取り組み、余暇活動の充実を目指します。

5階 介護福祉士 水越博子





# クリスマス会開催!!!



12月8日「クリスマス会」を行いました。  
行事委員がサンタやトナカイのコスプレをし、  
デイルームから4階、5階、翌日に3階と順々に回っていきました。



各フロアでは紅茶やコーヒー、ケーキが振舞われました。ケーキを食べることが難しい方にはチョコレートムースを提供させて頂きました。

サンタクロースからのプレゼントは美味しそうなケーキの形をしたハンカチタオルとメッセージカードです。利用者様1人1人に手渡しでお配りしました。中には驚きと嬉しさのあまり涙される利用者様もおられ、たいへん喜ばれていました。



プレゼントを配りながら利用者様との記念撮影。「はい、チーズ！」の掛け声の後最高の笑顔を見せて頂きました。

デザートはクリスマスケーキです！とても美味しかったのか「もう無いの？」「おかわりちょうだい」などの声が多く聞かれました。プレゼント、食事共に大いに満足いただけ

ようです。  
終始笑顔が見られる中、楽しいひと時が過ぎていきました。

12月27日には鏡餅作りを行います。  
年神様の依り代ともなる大事な正月飾りを利用者様方と一緒に作っていきたいと思います。理学療法士 山中 遼太

