



令和2年  
11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。

# 10月行事 昼食バイキング



10月の行事で昼食バイキングを行いました。デイケアではワンプレートのお皿に全種類を職員で盛り付けし、提供しました。

今年はコロナの影響で納涼祭が行われなかった為、代わりに初めての昼食バイキングを行いました。いつもと違う雰囲気の皆様もワクワクしている様子。「こんなにいっぱいあると、何から食べればいいのか、迷っちゃうね!」と楽しそうにお食事を召し上がられていました。



少し時間がたってから、各テーブルを回り、ご希望の方へ再度、料理をお配りしました。今回人気だったのは、ビーフシチューでお肉が柔らかく、大きかったので食べ応え抜群だったようです。スイーツは別腹のようで、美味しそうに召し上がられていました。

昼食後、「今日は沢山食べれて楽しかったわ」と皆様に楽しんで頂けたようで良かったです。「夕ご飯はいらないな…」という声も…!



11月もおやつバイキングがある予定です。何が出るかお楽しみに!! 介護職員 一色 美保

# 栄養科とっておきレシピ

## 11月 免疫力のお話

季節の変わり目は体調を崩しやすいとよく言われますが、朝晩と昼間の気温差が激しく、風邪などをひきやすくなります。日頃からの生活習慣・食事習慣を見直し、免疫力を高める習慣をつくるのが大切です。

### 1.タンパク質を含む食品をしっかり摂る

免疫細胞の材料になる「タンパク質」は、肉・魚介・卵・大豆製品などから過不足なく摂りましょう。

### 2.植物性食品をしっかり摂る

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ファイトケミカル（植物に含まれる機能成分）には、免疫力を高める力が期待できます。

### 3.ミネラルをしっかり摂る

魚介類、穀類、野菜、乳製品に多いミネラル、亜鉛やセレンなどは免疫細胞を増やし、活性化すると言われています。

### 4.整腸作用のある食品をしっかり摂る

腸内細胞のバランスを整えると、免疫細胞が働きやすい環境になります。

### 5.楽しみながら食事をとる

リラックス効果で免疫細胞が活性化すると言われています。

今回は免疫力UPの発酵食品を使ったレシピを紹介します。

## 豆乳粕汁



### 材料（二人分）

鶏もも肉(小) 1枚(200g)  
ジャガイモ 1個  
玉ネギ 1/4個  
ニンジン 1/4本  
エノキ 1/2袋  
水 200ml  
豆乳(成分無調整) 200ml  
酒粕 30g  
みそ大さじ2  
塩少々  
しょうゆ適量  
セリ(刻み)

①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。ジャガイモは皮をむき、4つに切る。玉ネギは幅2cmのくし切りにする。ニンジンは皮をむき、厚さ5mmの半月切りにする。エノキは根元を切り落とし、長さを半分に切る。

②鍋に鶏もも肉、ジャガイモ、水を入れて強火にかけ、沸騰したらアクを取る。蓋をずらしてのせ、弱火で約5分煮る。

③酒粕とみそを(2)の煮汁で溶いてから(2)に加える。玉ネギ、ニンジン、エノキ、豆乳を加え、蓋をして弱火で7~8分程煮る。

④塩としょうゆで味を調べて器によそい、セリを散らす。

管理栄養士 鈴木 真美

## 11月行事

・運動会週間

11/16(月)~11/21(土)

【編集後記】 あっという間に、今年も残り2ヶ月。時間がたつのは早いですね。クリスマスグッズやおせち料理のチラシ等を見かけるようになりました。朝夕の冷え込みも厳しくなってきましたので、皆様、風邪などひかぬよう、ご注意ください。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 令和二年十一月七日

〒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/>

# 介護予防体操教室再開!



10月7日(火)、上川農地センターの体育館にて今年度初めての介護予防体操教室を実施致しました。

今年は新型コロナの感染拡大によって農地センターが閉鎖されたり、外出の自粛を求められたりと、例年通りの4月からの開催が出来ずにいました。参加されていた方々からも、「まだ駄目かしら?」「早く体操がしたいわ」等、度々尋ねられていました。緊急事態宣言が終了し、農地センターの予約の目途が立ち始めた頃から、高齢者あんしん相談センター川口の方々と相談し、暑い時期を避けて10月からの再開が可能となりました。

昨年終了したときから半年以上空いてしまい、また久しぶりということで何人参加されるかと少し心配もしていましたが、皆さんの体操に対する意欲はとても高く、初日は登録数の半分程、20名弱の方が参加しました!

感染症対策を行った上、マスク着用での運動になるので、昨年度よりも負荷を減らし、時間も短縮しての実施となりましたが、皆様生き生きとした表情で久しぶりの体操を楽しんでいらっしゃいました。私自身も大分固くなってしまった体をしっかり動かし、日頃の運動不足を痛感することになりましたが、皆様と再スタートを切る気持ちでこれからも実施していきたいと思っております。皆様、宜しくお願い致します!



リハビリ科主任 小出 利恵

# 消防訓練を行いました



ありスムーズに避難が出来ました。

10月29日(木)に、今年度2回目の消防訓練を実施しました。甘楽施設長をはじめ各部署の責任者が全員参加し、訓練の進捗状況を確認しながら、30名を超える職員が初期消火訓練、避難訓練及び漏水対応訓練を行いました。

今回は、火災で煙が充満し、防火シャッターが閉まった際の車いすやストレッチャーを使用した避難訓練を実施しました。ご入所者様のご協力も



長下 秀平

また当施設では、漏水した際の訓練も年2回実施しております。漏水した際も、漏水の状況に合わせ適切な止水対応が出来るよう訓練を実施しております。今後ご入所者様やご利用者様の安全を第一に考え、訓練を実施していきたいと思っております。総務課



# 家庭でできる感染対策

～まずは予防!!感染症にかからないためにできること～

新型コロナウイルスについての報道が続いています。国内のみならず世界各国で著名人が相次いで罹患したというニュースもあり、その衝撃はとて大きく、不安を抱いている人も多いことでしょう。感染しても症状が出なかったり、軽症で終わったりする人が多いとも聞きます。季節性インフルエンザと同じく誰もが感染する可能性があるため、誰もが新型コロナウイルスに感染しないように注意しなければなりません。感染をなるべく防ぐには、風邪や季節性インフルエンザと同様、一人一人の予防対策が必要とされます。

注意喚起のため、家庭でできる予防対策について今一度ご確認ください。

## ウイルスを家庭内に持ち込まない。基本は手洗い

家庭でできる基本の感染症予防対策として推奨されている手洗い。  
新型コロナウイルスにも当てはまります！



### ■感染予防の基本は、手洗い

帰宅後、食事前、トイレの後 などの適切なタイミングでしっかりと！  
また、乾燥した皮膚（カサカサ皮膚）にはウイルスが付着しやすいため、  
手洗い後はクリームなどで保湿をすることも大切です。



### ■生活習慣を整え、身体の抵抗力を高める

栄養のバランスのとれた食事や規則正しい生活、十分な睡眠や休息をとることが重要です。

### ■予防接種を受ける。

感染症のなかには、予防接種で免疫をつけることで予防できるものが多くあります。  
かかりつけ医に相談して、流行前や決められた時期に受けることで、  
重症化を防ぐこと、発症をある程度抑えることができます。



### ■換気回数をしっかりと！

換気回数を毎時2回以上（30分に一回以上、数分間程度、窓を全開する。）とする。空気の流れを作るため、複数の窓がある場合、二方向の壁の窓を開放すること。窓が一つしかない場合は、ドアを開け換気をしましょう。

## 密を避ける！感染予防しながら認知症予防！体力づくり！

施設では感染予防とし面会制限を行っています。家族に会えない、楽しみがない、認知症が悪化した！などという声をテレビで聴くこともあります。確かに、利用者様の活動が極端に減ったり、楽しみがなくなったりすると、意欲や身体能力の低下につながりかねません。ウエストケアセンターでは、人との距離が保てる少人数で行う、道具を工夫するなど、感染予防対策を十分にとりながら楽しめるレクリエーションや体操を実施しています。

11月には行事委員を中心に施設全体で運動会を予定しています。

ご家庭でもぜひ密をさけ、楽しく運動し感染に負けない体を作りましょう。

看護部長 羽鳥 昭子

