

# 若葉が丘だより 早春号



## ご挨拶

春寒の候、ますますご隆盛のこととお慶び申し上げます。

暦の上では春立ちましたが、変わらずの厳しい寒さが続いております。ご利用者様ならびにご家族様におかれましては、お健やかに過ごしのことと存じます。常日頃老健施設若葉が丘の施設サービスや在宅サービスをご利用いただきまして、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスの流行による影響でご利用者様ならびにご家族様へは施設内での一部サービスの制限や面会制限をお願いしたり、在宅サービスの利用自粛をお願いすることもございました。皆様には大変ご不便をおかけいたしました。令和5年度こそはご利用者様の満面の笑みが日々みられることを強く希望いたします。

老健施設の令和5年度の目標としては、次の2点を掲げたいと思います。

1点目は「ハード面での設備の充実」です。

開設後20年余り経過していて、施設の老朽化とともに現在のニーズに合わないものや既に使われなくなったものがあります。新しい機器の導入とともに、より魅力的な老健施設に生まれ変わるように改修を加えていきたいと考えています。もちろん1年間で全ての導入や改修が終了するわけではありません。しかしながら令和5年度が何年もかかる事業の最初の1歩でなければならないと強く思っています。

2点目は「外部の病院、施設、事業所との連携の強化」です。

ここ数年間外部の病院、施設、事業所に若葉が丘から積極的にアプローチしてきました。

利用者様のために、若葉が丘で提供可能なサービスやさまざまな連携先のサービスを組み合わせて、法人の枠を超えて1チームとなれるように努力してきました。外部の病院、施設、事業所との間で形成された信頼関係をより強固にするように日々努力をします。

これら2つの目標を達成して、若葉が丘がご利用者様にとっては、より安全な生活の場になるように、ご家族様にとっては、今まで以上の安心を提供できるように、職員にとっては、益々やりがいのある職場になるように強く希望しています。

最後になりましたが、新年度が皆様にとって良い年であるように心よりお祈り申し上げます。

老健施設 若葉が丘 施設長 中山道弘

## 目次

○2F.....	2
○3F.....	3
○通りハ .....	4
○リハビリ .....	5
○栄養課 .....	6

医療法人社団 若葉会  
介護老人保健施設 若葉が丘  
〒224-0057  
横浜市都筑区川和町2674-1  
Tel. 045-948-1281  
発行 令和5年2月 VOL.12

こちらのQRコードから  
ホームページへアクセス！！



# 2階707

令和5年お正

令和5年も楽しんでいただけるイベントを通して皆様の笑顔が沢山見られるフロアを目指します。

# 3F フロア



今回は昨年秋の敬老会のご紹介をします。

賀寿になる方々には  
表彰状の贈呈をして  
お祝いしました😊

レクリエーションを行い利用者様  
にもいろいろお話して  
いただきました♪



祝ご長寿

今年 102 歳に  
なります♥

3F で一番のご長寿の方は  
百一賀のお祝いでした！  
おめでとうございます！



皆で懐かしい歌を唄った後  
は、スタッフによる獅子舞  
の祝舞を披露しました♪



おやつ時間は高級  
水ようかんをご用意。  
ハルビールで乾杯です！



利用者様全員に写真付きのお祝いカードを  
お送りさせていただいています😊



12月の冬至にはゆず湯をご用意し入っていただきました。また、12月からは壁の絵も雪化粧の富士山に変わりました。「ゆずは揉むと香りが立っていいんだよ。」「富士山を見ながらゆず湯に入れるなんて最高だね。」と好評でした。なかなか外に散歩にも行けない状況ですが、少しでも季節を感じてもらえるような取り組みを今年も行っていきたいと思ひます。



# 通所リハビリ通信

2022  
秋冬

まだまだ寒さが厳しい今日この頃、御迷惑をお掛けすることもあります  
が通所リハビリを御利用いただきありがとうございます。  
本年も明るく元気に営業していきますのでどうぞよろしくお願い  
します。  
9月～12月のイベントの様子をお届けします。ホームページのブログも  
見てもらえると他の月の様子も分かるかと思います★



9月  
敬老会



10月  
運動会



11月  
スノードーム  
作り



12月  
お楽しみ会



主任にな  
りました  
吉田です  
よろしく  
お願いし  
ます

# デイケアにて 生活行為向上リハビリテーションが始まりました！！

生活行為向上リハビリテーションとは

リハビリテーションでは基本的な動作である、起き上がる、立つ、歩くだけではなく日常生活上の様々な動作の訓練を行います。

生活の中には朝起きてから夜寝るまでの間にいろいろな活動があります。



若葉が丘デイケアの生活行為向上リハビリテーションでは利用者様ひとりひとりのご自宅での困りごとを解決すべく、月に1回ご自宅に行って実際の場面でのリハビリテーション、指導、アドバイスをいたします。

例えば

トイレへの移動方法指導



調理訓練



趣味活動



このような形でご自宅での環境に合わせて、動作方法の提案・介助方法の指導・環境に合わせた福祉用具の選定等を行っていきます。

生活上の動作で困っていることがあればご相談ください。

※生活行為向上リハビリテーションは加算の対象となるため、別途料金が発生いたします。

ご相談・ご質問等あればお気軽にお問い合わせください。

## きっと今年も鳥飛兎走 管理栄養士三宅のちょっとウサギな話



立春も過ぎましたが、まだまだ寒さが身にしみず。今年の干支でもあるうさぎはモフモフしていて、抱きかかえたらあたたかそうです。

株式相場では、うさぎのピョンピョンと跳ねるイメージから、景気が上向きに跳ねる、回復すると言われており、縁起の良い年とされています。また、「卯」という漢字の由来は、左右に開かれた門の形や、半分に分けた物を左右対称に置いた様子を表します。「左右が同じ」は「価値が等しい」と理解され、お金を意味する「貝」と合わせて、貿易の「貿」という漢字が出来たと言われます。このことから、貿易や為替の世界では、門が開き先に進むことから「飛躍」、分けるは時代を区切ることから「契機」の年とも言われます。はたして、今年の景気は如何に。



持ち上げられる程度の大きさの動物は1匹、2匹……と数えますが、うさぎは1羽、2羽……と数えると聞いたことはありませんか？

獣肉食が禁止されていた時代には、ウ（鶉）とサギ（鷺）の鳥肉だとした説。大きな耳が鳥の翼に見えるので鳥の仲間だとした説。獲物として捕らえたウサギは耳を束ねて持ち運び、一掴みにすることを一把（いちわ）、二把（にわ）と数えたことから、後の羽（わ）につながったとする説などなど、様々な由来がありますが、いずれも食用としての扱いをされます。

日本では明治以降に食用とすることが減り、現在では馴染みのない食材となりましたが、世界的（特にヨーロッパ圏）では現在もポピュラーな食材です。ちなみに日本の食品成分表にも掲載されています。

食材としてのウサギ肉の特徴は、高たんぱく低脂肪。肉質は赤身ですが、味は鶏ムネ肉に似ているといわれます（私は食べたことがありませんが……）。また、ビタミンB12が多く含まれ、貧血の予防が期待できます。ビタミンB12は、神経および血液細胞を健康に保ち、全細胞の遺伝物質であるDNAの生成を助ける栄養素です。



ウサギ肉は高たんぱく低脂肪で身体に良さそうです。「肉や魚を食べてたんぱく質を意識して摂りましょう」と私もよくお話ししますが、極端な高たんぱく食は栄養障害を引き起こします。

古くは、極地探検隊やアメリカ西部探検者たちが冬季にウサギ肉を大量に食べていても、痩せて死に至る現象を「ウサギ飢餓」と呼んでいました。また、ボディービルダーのマッスル北村氏は、筋肉増強を目的とした極端な高たんぱく食を続けた結果、タンパク質中毒により死亡したとされています。



タンパク質中毒とは、脂肪の摂取量が足りない食事が原因で惹き起こされる急性の栄養失調です。極端な高たんぱく・低脂肪食は臓器不全を起こし、栄養が吸収できなくなり栄養失調を起こします。「ウサギ飢餓」は、冬に痩せて脂肪の減ったウサギ肉のみを摂取したことによりタンパク中毒を引き起こしたと考えられます。お肉を食べているのに栄養失調とは皮肉なものです。

探検家やボディービルダーの例ではたんぱく質以外の栄養素をほとんど摂っていなかったと思われます。日常ではそのような特殊な状況になるとは思えませんが、『過ぎたるは、なお及ばざるが如し』です。

「〇〇が△△にいいらしい」という類いの情報が広まりがちですが、それよりもバランスの取れた（食材の種類が多い）食事を気にかけて頂きたいと思います。

