

# 湘南グリーン老健葉山 たより



フジアザミ：キク科アザミ属の多年草

第110号 令和4年10月1日発行

編集発行 医療法人社団 相光会

湘南グリーン介護老人保健施設 葉山  
同 (ユニット型)

〒240-0111

神奈川県葉山町一色2448-1

☎046 (877) 5660

葉山老健ホームページ <https://soukoukai.jp/pages/35/>

湘南グリーン介護老人保健施設 葉山は、色々な使い方が出来ます。



「老健」は「介護老人保健施設」という施設の略称です。

<介護老人保健施設>・・・ご利用できる方：「要介護(1～5)」と認定された方

- \*専門職によるリハビリ・ケアを行い、在宅復帰を目指して支援します。
- \*病院から老健に入所し、リハビリテーションを受けてから自宅に帰る。
- \*状態を見ながら必要な期間、継続して入所する。
- \*状態によって最期の時を過ごす。

<短期入所療養介護>・・・ご利用できる方：「要支援～要介護」と認定された方

- \*寒くて体調を崩しやすい冬場、暑い夏場だけ入所利用する。
- \*介護をする家族が出掛ける、入院する等、介護する方が不在の間だけ入所利用する。
- \*介護をする家族が、介護に疲れた際に入所利用する。

<通所リハビリテーション>・・・ご利用できる方：「要支援～要介護」と認定された方

- \*自宅から老健の通所リハビリテーション(デイケア)に通いながら、日常生活の活動の自立や家庭や社会への参加を目指す。

老健入所から在宅復帰し時々、老健入所。そして在宅復帰。

～自宅から通所リハビリに通う～ご本人とご家族を支える老健があります！



# 敬老祝賀会

9月21日（水）多年にわたり社会に貢献してこられた入所者様に敬愛の意を表し、長寿を祝う会を催しました。

現在、入所されている方全員に職員から感謝のメッセージカードをお贈りし、祝い年の11名には表彰式を行いました。

## 表彰式の様子



おやつには紅白饅頭をご用意し、皆様に召し上がって頂きました。



# 通所リハビリテーション コーナー

1年で最も運動に適した季節がやってきました。【夏の頑張りは秋に出る】を合言葉に暑い夏を超えてきました。運動会にコーラス・おやつレクなど様々なレクも行き、みんなで励まし合い、互いにたたえつつ、ともに目標に向かって有意義な時間を過ごしていきたいと思えます。

## 行事報告

- ・4月 卓球大会 ……みんな大好きゴロゴロ卓球。白熱間違いなし。
- ・5月 おやつレク ……冷やし白玉汁粉、フレンチトーストアイス添え
- ・6月 タペストリー ……すだれがこんな素敵な壁掛けに
- ・7月 ボール大会 ……ちょっと変わったボール大会。笑いは満場！
- ・8月 おやつレク ……お菓子な餃子、わらび餅、豆腐パンケーキ
- ・9月 運動会 ……久々パン食い競争も復活。日頃のリハビリ成果の見せどころ。



## 毎日のレクリエーション

毎日3時より行われる日替わりレクリエーション。

運動系あり、文科系ありで、皆さまが楽しみにしている30分間です。

「ここ(通所)はリハビリもいいけど、このレクが楽しいね」と言ってくくださったT様。この30分に職員の体力を集中させていると言っても過言ではありません(笑)

人気レク 勝手にランキング ベスト3

### 【第1位】 ゴロゴロ卓球

大きめボールを使ってバウンド無しのごろごろ転がし。相手の隙間をボールが抜けた爽快感はたまりません。

### 【第2位】 うちわで風船バレー

手で打ち返す風船バレーも面白いけれど、うちわの風で風船の動きがよめなくなるのもまた楽し！

### 【第3位】 トランプ

ジョーカーを引いたら負け…だけの簡単ルールでも大盛り上がり。豚のしっぽも最後の最後にボロボロに負けることもあって歓声があがります。



# ★旬の野菜はお買い得★

これから旬をむかえる冬野菜。旬の食材は味や香りも良く、栄養価も高くなります。収穫量も増える為、価格も安くなりお得です。

## • 冬野菜の特徴

東洋医学の考え方では、冬野菜は体を温めるものが多いと言われています。他には、風邪など免疫力の低下を防ぐためにビタミンCを多く含む食材などもあります。そして、寒さにさらされて糖度が上昇する野菜も多いため他の季節よりも甘みが増しています。さつまいも、ニンジン、じゃがいも、ごぼう、里芋、しょうが、カブ、ねぎ etc

大根、白菜も旬ですが生だと体を冷やす作用がある為、加熱して食べるのがおすすめです。

## • 冬野菜のご紹介

### ★白菜

ビタミンC、カリウム、食物繊維が多いです。白菜の食物繊維はやわらかいので、消化もよく、煮込み料理に合います。ビタミンCは外葉と芯葉に多く、カリウムは芯葉に多いです。ビタミンもカリウムも水溶性なので、煮込んでスープごと食べれば沢山食べられ風邪予防や肌の潤いにも効果的です。



### ★ねぎ

アリシンという成分には、強い抗酸化作用や疲労を回復させる働きがあります。また、ビタミンC、β-カロテンも含まれています。



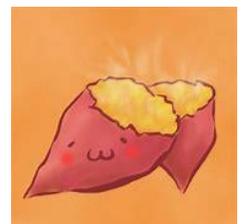
### ★生姜

3種類のからみ成分、ジンゲロン、ショウガオール、ジンゲロールには新陳代謝を上げ、体を温め、冷えを改善する作用があります。



### ★さつまいも

食物繊維やビタミンC、ビタミンB1が豊富で、加熱してもビタミン類が壊れにくいのが特徴。余分な塩分を排出し、むくみをすっきりさせるカリウムも豊富に含んでいます。



### ★大根

成人すると減少していく「体内酵素」をサポートしてくれます。効能としては、消化をスムーズに促進して、食物の体内吸収率を高める働きがあります。

