

もりよし荘たより

かけはし

編集・発行

〒018-4301

秋田県北秋田市米内沢字七曲25番地

(社会福祉法人 交楽会)

介護老人保健施設 もりよし荘

TEL. 0186-72-5030 FAX. 0186-72-5017

http://www.akita-kouraku.jp/

NO. 29

令和7年4月1日



お雛様とわたし
どちらも素敵でしょ

もりよし荘居宅たより



ケアマネジャー：柳谷 紗耶子

介護に関するご相談お待ちしております。

TEL：0186-72-5033

▼1月にもりよし荘(老健)ケアマネから、もりよし荘居宅ケアマネとして異動となりました。これまでたくさんの方に色んな刺激をいただきながら日々仕事をしてまいりました。部署が変わり、ゼロからのスタートになります。これから「もりよし荘」をどうぞよろしくお願いいたします。

もりよし荘で一緒に働いてみませんか？

職種：介護職員
看護師・調理員

子育て・資格取得サポートします！

福利厚生充実！

お気軽にお問い合わせください！

お問い合わせ先：0186-72-5030

けんこうマメ知識(食べ方のコツ)

主食・主菜・副菜を揃えて、野菜から食べる習慣をつけましょう

食物繊維を多く含む食品

●副菜：野菜・きのこ・海藻

食物繊維やビタミンを多く含みます。毎食食べることが心掛けましょう。
1食の目安量
生野菜：両手一杯分、温野菜：片手一杯分

●野菜から食べよう！

食物繊維を豊富に含む野菜から食べ始めることで、食後血糖値の急上昇を抑えられます！

●主食：ご飯・パン・麺・芋

炭水化物を多く含みます。血糖値に大きく影響するため、1度計量してみましょう。

●主菜：魚介・肉・卵・大豆

たんぱく質を多く含みます。主菜の量も増えすぎないように注意が必要です。

●調味料

目安量
汁物：1杯/日
油脂、砂糖を使った料理：各2品/日

●果物・乳製品

量を守って食事に取り入れましょう。
目安量
果物：100g/日、牛乳：コップ1杯/日

食べ方のコツ

●汁物は具だくさんに！

汁物には野菜やきのこなどを追加しましょう。手軽に使える乾燥わかめや冷凍野菜も便利です。

●野菜は加熱して食べやすく！

煮る・蒸す・レンジで加熱するとかさが減り、食べやすくなります。

●玄米など全粒穀物を取り入れよう！

玄米や全粒粉などの精製度の低い食品には、食物繊維が豊富に含まれています。

管理栄養士からの一言

今から新しい習慣を作るのはとても大変です。まずは、「減塩醤油に変えてみよう！」や「入浴後は水でなく腰に手を当て牛乳！」など一部だけ『置き換え作戦』をしてみましょう。



もりよし荘 わたなべ たくや
管理栄養士：渡辺 卓也

編集後記

▼2025年問題。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に達し医療や介護の需要がピークとなるといわれた時が今年です。介護職員の不足、財政負担の増大といった課題が複合的に押し寄せるというわけてきました。現在までに国としては介護者不足対策として制度改正等により処遇改善による賃金の引き上げや住み慣れた地域で高齢者が自立した生活を続けられるよう支援する仕組みといわれている地域包括ケアシステムをすすめてきましたが地域差はかなり大きいようです。

この県北地区は要介護者認定推移の面では2030年まで増加しますがそこからは減少に転じる予測となっています。そんな中で介護事業所の生き残りをかけて「皆様から選ばれる施設」になっていく必要があり職員の質の向上がかかせません。利用者の方の話を傾け、最も大事なこと本人のニーズを導き出し望み生活をとることにすること。ご家族の方でもコロナ化もあり見えづらい施設の中身ではあるかもしれないですが生活史等様々な情報をいただけることで職員がご利用者様自身をさらに理解し信頼関係を深めていければと思います。ご協力のほどよろしくお願いいたします。(出戻り太郎)

