



# なじらね

すこやかご利用者書

第 28 号

医療法人恒仁会  
介護老人保健施設  
女池南風苑

新潟市中央区女池神明  
1丁目3-3  
TEL (025) 284-3411  
FAX (025) 284-2188

## なじらね題字

今号の表紙は、2階すこやかご利用の脇屋昭雄様に書いていただきました。リハビリに意欲的に取り組まれる姿が印象的です。ご協力ありがとうございました。



南風苑をご利用の皆様、ご家族の皆様、日頃より当施設の運営についてご理解とご協力を承り、誠にありがとうございました。心より感謝申し上げます。

昨年度は感染症対策でご利用者様にもご家族様にも多くのご心配とご不便をおかけしました。そのような状況の中でも、ご家族様から温かいお言葉を頂くこともあり、本当にありがとうございました。

国内で新型コロナウイルスが確認された頃から、アイシールド、エプロン、ガウン、手袋など、職員が見慣れない格好になり、毎日マスクを付けて過ごすようになり、今まで出来ていた事が出来なくなったりと、利用者様の生活にも大きな変化があった数年でした。

今後は新型コロナウイルスがら類に引き下げられることで皆様の生活も変わってくることを思います。苑では引き続き日常の感染予防や拡大防止の取り組みを行いながら、当法人だけでなく、厚生労働省や自治体の新たなガイドラインに基づき、少しでも利用者様が笑顔で楽しみをもって生活できる毎日を過ごせるよう、取り組んでいきたいと思っております。

皆様に御満足いただけるケアを目指し、努力して参りますので、今後とも宜しくお願いたします。



看護介護科

藤塚 理恵

# 在宅介護支援センター女池南風苑だより

在宅介護支援センター女池南風苑では、令和4年10月29日（土）に令和4年度第2回家族介護者教室を開催しました。「高齢者の食事の工夫～栄養＋運動de健康長寿～」をテーマに、新潟南病院管理栄養士 河内恭典氏を講師にお迎えし、人間に必要な栄養素や食事の工夫、健康寿命を延ばす筋トレの方法を講義して頂きました。

人間に必要な5大栄養素は、たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルです。中でも高齢者において特に重要な栄養素は「たんぱく質」で、筋肉、肌、髪、爪、臓器、細胞、血液などの材料となります。たんぱく質は1食

20g摂取が理想とされています。食品から1食20g摂取することは容易でなく、「ザバス」といったドリンクやサラダチキンを取り入れたレシピの紹介がありました。健康寿命を延ばすには、筋肉量を減らさないことも大事であり、筋トレの実技指導もして頂きました。こういった栄養の教育の場は少なく、市内でも訪問栄養食事指導を行っている機関は少ないそうです。新潟南病院では、外来と訪問で栄養食事指導を行っています。利用を希望される場合は、主治医又は担当ケアマネジャーにご相談下さい。

(担当：古俣・佐藤(佳))



## 新人職員紹介



いのうえ あや  
**井上 彩**

通所介護職員

2月1日に入りました。井上彩です。

慣れないことばかりではない点があるかと思いますが、いつも笑顔でモットーに頑張ります。よろしくお願ひします。



すずき あきな  
**鈴木 鏡菜**

3F介護職員

3月からお世話になっております。老健での勤務は初めてなので分からないことが多いですが1日でも早くみなさまの力になれるよう努めて参ります。よろしくお願ひ致します。

お願ひ致します。

## 施設からのお願い

- ★連絡先（自宅や携帯電話の番号など）に変更がありましたら、担当相談員まで連絡をお願いします。
- ★利用者様に差し入れを持参する際は、差し入れ伝票の記入をお願いします。窓口にごさいますので記入されましたら職員への声掛けをお願いします。
- ★衣類・タオル等の記名が薄くなつてきています。今一度ご確認くださいませようお願いします。
- ★新型コロナウイルス禍における面会をオンライン面会・窓越し面会・オンライン面会で行っております。
- 面会のお問い合わせが増えておりますが、日時を制限しているため心苦しい限りです。
- 面会のご希望がありましたら早めに施設までお問い合わせをお願いします。
- 面会の日時が決まりましたら、予約日時をお間違いないようメモなどをお願いいたします。

## 編集後記

寒い冬から暖かい日が多くなってきました。この号が発行されている頃には桜が咲き始めているのではないのでしょうか。4月からは新年度がはじまります。前年度は新型コロナウイルスの拡大により生活に大きな影響をうけていましたが制限が緩和されていきつつあります。まだ油断できませんが利用者様のたくさんの笑顔、笑い声が聞こえる日々が送れることを願います。当苑と致しましても蓄えた経験を活かして利用者・家族へのきめ細やかなサービスを提供できるよう向上していきたいと思ひます。 サービス向上委員会



# 間違い探して脳をリフレッシュしましょう!

高齢化にともない、65歳以上の高齢者の3人に1人が認知症かその予備群というデータもあるようです。

こたえはこのページの一番下にあります

## 【ジョギング編】



## 【横断歩道編】



【シヨキング編】答え  
 1つ目の間違いは、公園に置かれているベンチが一脚消えています。  
 2つ目の間違いは、おばあちゃんの回子髪の色が変わっています。  
 3つ目の間違いは、おじいちゃんの右腕が隠れて見えなくなっています。  
 【横断歩道編】答え  
 1つ目の間違いは、歩行者用信号機の止まれるひまごちやんのマークが消えています。  
 2つ目の間違いは、先頭を歩いているひまごちやんの左腕の位置が変わっています。  
 3つ目の間違いは、イラスト左奥、おうちの屋根の色がオリーブ色から青色に変わっています。

こたえ  
 間違い探し



# 通所リハビリだより



美味しい  
ケーキで  
乾杯!



お正月飾りや、  
おしゃれな小物入れを  
作りました





2階  
すこやかだより



1月 お正月  
当苑自慢の巫女?と一緒に  
ハイ!チーズ!



2月 節分  
やさしい鬼さん!  
みんな  
ニコニコでした





# 3階ふれあい・はつらつだより

12月  
クリスマス会♪



1月 お正月  
今年も良い年にな  
りますように



誕生日会  
おめでとう  
ございます!

2月 節分  
鬼はそと!  
福はうち!

