

きらっとサンスマイル



第156号
発行:令和7年7月



介護老人保健施設
サンスマイル三木

～理念：陽光（ひかり）と緑あふれる空間で、ともに”いつも”の生活を～



半年前に始まった「サンスマイル三木の特長と魅力を皆さまにお伝えする」企画。これまで「リハビリ部門」、「ユニット部門」、「デイケア部門」について紹介させていただきました。

残すは3部門ですが、今月は**管理栄養士**の前田恭子が担当します。

介護老人保健施設で働く管理栄養士は、ただの献立係ではありません！

医師や看護師、介護職員など多職種と協力しながら、栄養ケアマネジメントを行うことが主な役割です。食事の提供を通じ、利用者さまの健康を支える存在でありたいと思っています。

食事の提供＝「おいしく、安全に、食べたくなる！」

それぞれの「食べる力」に合わせて、刻み食やミキサー食、ソフト食など食事形態を選んで提供しています。お正月や七夕、土用の丑の日には季節を感じていただけるよう「行事食」を提供し、目の前で作る揚げ物・お好み焼きなどの「イベント食」も開催しています。利用者さまの「食べたい！」という気持ちを引き出せるよう工夫しています。

美味しく食べることは、その人らしく生きるということ。

それを叶えるのが老健の管理栄養士の使命だと思っています。「ごはんで元気に。ごはんで笑顔に。」

栄養管理＝「今のあなたに必要な栄養を届ける」

栄養ケアマネジメントとは、「栄養アセスメント(栄養状態の評価)」と「利用プランの作成」を行うことです。利用者さまにの体調・食事摂取量・運動量などから総合的に判断し、一人ひとりに合った利用プランを作成・実施します。

週に3回以上、ミールラウンド(毎週の食事観察)を行い、食べ残しや水分摂取量の確認、体重の変化をチェックし、問題があればすぐに計画を見直すようにしています。利用者さまの健康の土台を支えるのは、管理栄養士としての「気づく力」だと考えています。

最終ゴールは「在宅復帰」

栄養ケアマネジメントを通じ、在宅復帰を可能とする「食べられる体」、「元気に暮らせる体」を目指します。管理栄養士は、利用者さまの“その人らしい生活”を食で後押しするサポーターです。多職種と連携し利用者さまの健康を守り、食から「生きる力」を支える存在でありたいと思います。



実演の様子



ご当地メニュー(関西地方)



行事食(お正月)

新シリーズ 知りたい! 自宅で簡単! タオルで筋トシ術 ~膝痛予防・O脚改善編~

太ももから膝の内側の筋肉を鍛えることは膝痛予防、O脚改善に効果的です。是非試してみてください。



・椅子に浅めに腰かけてタオルを両膝にはさむ。足の位置は肩幅より少し内側の置く。



・タオルを上引っ張り、抜けないように膝でおさえ、10秒間数える。

ワンポイントアドバイス!

・息を止めず、数を数えながら実施しましょう。

※10回を2セット行います。
※痛みが出現したときは、直ちに中止して下さい。



※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くと簡単に動画が視聴できます。

~七夕飾りつけ~



~夏野菜収穫~



~壁画作成~



リリース情報

サンスマイルの情報を動画にて配信しています。以下のQRコードを読み込んでみてください。

- ・「笑顔と感謝」に合わせたリハビリ体操
- ・利用者さまのリハビリ体操の様子
- ・サンスマイルのお部屋などを紹介



編集後記

暑い夏がやってきました。

今年も夏の甲子園を目指した高校野球の地方大会が開催されています。

高校野球はプロ野球と違い、負けたら終わりのトーナメントです。その試合が3年生にとって高校野球最後の試合になるかもしれない。「この仲間と1試合でも長く野球をやっていたい。」と必死にボールを追いかける球児の姿に感動すら覚えます。

ちなみに阪神タイガースの4番バッター佐藤輝明選手は高校野球最後の試合は兵庫大会1回戦敗退。しかもコールド負けで最後のバッターでした。その当時はプロに入って、ホームランランキングを独走する選手になると想像していた人は少なかったかもしれません。「もしかしたら佐藤選手のような金の卵がいるかも・・・。」そんな視点で地方大会から注目してみようと思います。

長谷川 悠吾

《ショートステイのご案内》

ご家庭での事情等でご自宅での介護が一時的に困難になった場合、ご利用いただく短期間の入所サービスです。ご利用に関してのお問い合わせ、何かお困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

ショートステイ担当：中張・奥本・丸山



介護老人保健施設 サンスマイル三木
(三木山陽病院隣り)

住所：三木市志染町吉田1213-1

電話：0794-87-8720

FAX：0794-87-8707

<http://www.hoyukai.or.jp/sunsmile/>

※右のQRコードをカメラで読み込んで頂くとホームページにアクセスできます。

