

千秋病院 生活習慣改善プロジェクト

少食で腸活

試食と体操 クイズで楽しく学ぶ



1人当たりのカロリー: 180kcal
1人当たりの価格: 79円

特集：甘酒白玉のもち麦ぜんざい
プロが教える腸活レシピ ふっくらモチもち麦入り 発酵食品の甘酒を白玉と組み合わせました！

材料 (4人分)	作り方
もち麦 20g	①もち麦と水80mlを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかける。600wで6～8分レンジで加熱する。その後、10分蒸らす
水 80ml	②あずき缶を①に加えさらに600wで3分加熱する
あずき缶 200g	③白玉粉に甘酒を加え白玉粉の粒がなくなるまでこねる。耳たぶくらいの硬さになればOK (硬い場合は水を少しずつ入れて調整する)
水 180ml	④白玉の生地を一口大の大きさに丸める。沸騰した湯に入れて白玉が浮いてきたらすくい上げ水にあげてゆめりを取る
白玉粉 60g	⑤盛り付けして完成
甘酒 80g	
水 適量	

2月13日、千秋病院 院前科前待合にて「少食で腸活！」をテーマに健康イベントを開催しました。生活習慣病の予防と健康維持の大切さを地域の皆さんに周知することを目的に、管理栄養士の講座や理学療法士によるエクササイズ、腸活クイズなどを通じて、日々の生活に役立つ

知識を提供しました。講座では、日本人の伝統的な食生活と腸内環境の関係や、腹八分目を意識したバランスの良い食事が腸内環境を整え、健康長寿につながることを解説しました。腸活レシピ「甘酒白玉のもち麦ぜんざい」の試食は好評でした。

企画担当者から

座ってできます！

参加した患者さんは「涙が出るほど美味しー！」と最高の笑顔を見せてくれました。エクササイズを続けた職員からは「便秘が解消された！」「腸活1週間チャレンジに挑戦してみた」など、うれしい反応が返ってきました。みんな笑顔で元気になったイベントでした。千秋病院を「また来た場所」と思ってもらえるよう、健康づくりをしながら楽しめるイベントを考えていきます。

師長室 沢田 美名



体を動かすことも大切です



腸活体操はYouTubeで動画配信中

成した動画に合わせて実施しました。参加者から

「座ったままのエクササイズ、頑張ります」とコメントもあり、役立つ情報の発信ができて良かったです。

簡単に作れます

栄養科 管理栄養士 三ツ矢 紗季

試食会に向けて、まず食中毒にならないもの・少ない材料で簡単に作れるもの・食物繊維や発酵食品を取り入れたものを考えました。栄養科全員で頭を悩ませ、寒い冬にも最適なぜんざいの提

供に決めました。生活に役立てて腸活クイズ担当 医局事務課 山田 絵理

管理栄養士監修の「腸活クイズ」に〇×で答えてもらいました。「カロリーオフや糖質オフの食品は、腸活にもいいか？」のクイズの答えは「×」です。人工甘味料が腸に悪影響を及ぼすためです。ふだんの生活で、食品を買う際の参考にしましょうか。

ントは「はさみ」だそうです。「は」はつきりと。「さ」はさいごまで(主語と述語を明確にする)。「み」はみじかく(一文を短くする)。また、「です」「ます」で統一することも大事だそうです。例として「火災発生！速やかに避難せよ！」↓「火事です。すぐに逃げてください」。簡単そうに思えますが、これが実際に話してみるとなかなか難しいもので、講座を受けたからよしではなく、日々の訓練が必要だと感じました。

今後、相手国の文化や風習、宗教上の配慮なども学習し、相互理解に努め、日本に来てよかったと思ってもらえる職場になっていきたいと考えています。

施設長 村山 真理子

健友ネット集會 発表交流会報告

いちのみや元気塾終了後を見据えた自立支援への道のり

岩倉介護保険サービスセンター・ちあき 主任介護支援専門員 成田 康紀

2月11日、健友ネット集會の発表交流会で、「いちのみや元気塾終了後を見据えた自立支援への道のり」について報告しました。その内容を紹介します。

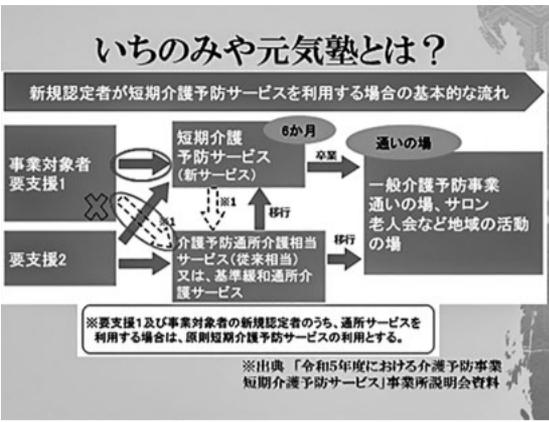


図1

千秋病院リハビリセンター

- 8:30~9:30 送迎、脳トレプリント、バイタル
- ~9:50 ウォーミングアップ(朝のレク・日付・頭の体操)
- ~10:10 口腔体操、早口言葉
- ~10:30 集団体操
- ~10:50 個別訓練
- ~11:10 週替わり講義(認知症、栄養、口腔等)
- ~11:30 クールダウン(体を動かすレク)・送迎

図2

2023年10月より、一宮市では短期介護予防事業「いちのみや元気塾」が開始されました。要支援1および事業対象者のうち、通所サービスを利用する場合は、原則短期介護予防サービスの利用とする。

リハビリセンターの職員と一緒に利用者さんを訪問し、ゴールを設定しました。「一宮市いこいの場マップ」を活用し、近所に健康体操や茶話会、麻雀などを無料でやっている場所が複数あり、一緒に選定しました。尾張健康友の会も紹介しています。



やさしい日本語教室を受講

特養・ちあき、ちあき第二

特養・ちあき(ちあき第二も含む)には新年度、特定技能介護外国人材として4名が入職します。特定技能とは「一定の専門性と技能を有し、即戦力となる外国人材を受け入れる仕組み」として構築された制度です。介護技能評価試験に加え、日本語能力試験N4(小学生低学年相当)に合格している人材です。簡単な日本語は話せますが、難しい日本語や擬音語、また友達に話すような言葉づかいも通じません。そこでコミュニケーションがうまく取れるよう、私たち受入れ側も勉強が必要であるため「やさしい日本語教室」を特養の職員らで受講しました。

やさしい日本語のポイント

「主語と述語を明確にする」。「み」はみじかく(一文を短くする)。また、「です」「ます」で統一することも大事だそうです。例として「火災発生！速やかに避難せよ！」↓「火事です。すぐに逃げてください」。簡単そうに思えますが、これが実際に話してみるとなかなか難しいもので、講座を受けたからよしではなく、日々の訓練が必要だと感じました。

今後、相手国の文化や風習、宗教上の配慮なども学習し、相互理解に努め、日本に来てよかったと思ってもらえる職場になっていきたいと考えています。

施設長 村山 真理子