



通所リハビリ

介護士 山本紀子

# 壁画作り



通所ではホール内の無機質な壁を季節に合わせて模様替えをしています。一年を通して利用者様には壁画作りのお手伝いをして頂いています。

折り紙を切っては貼り、お花紙を丸めては貼り、白い模造紙が一カ月程度で見事な壁画に大変身！



梅雨の時期には“カエルとてるてる坊主”

『年が明けてもう半年過ぎたんだー。』



桜の季節には“花咲か爺さん”

『子供を寝かしつけるときに  
毎晩昔話をしてあげたなー。』



ご当地のおいしい食べ物が描かれた“日本地図”

『家族と旅行に行ったなー。  
仕事で行った時には大変だったなー。』



下絵が描かれ壁に飾られるまでの過程で、利用者様が様々なことを感じ、笑顔になり、心が豊かになり、リハビリを頑張る事の出来る原動力となればと思っています。



6病棟

介護士 山本紗千

# 納涼祭

8月26日袋井みつかわ病院で納涼祭が行われました。6病棟の出し物は「射的」で患者様におもちゃの鉄砲を持ってもらい的に当ててもらいます。

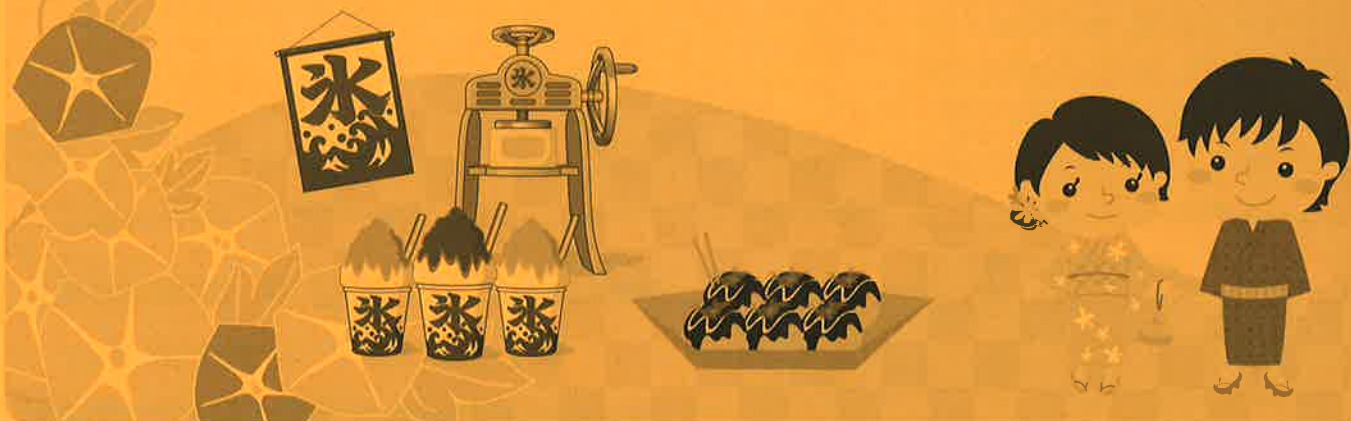
普段体を動かすことが苦手な患者様も身を乗り出し、必死に的へ当てようと頑張っている姿も見られました。当たらないと悔しそうな顔をして、当たると満面の笑みで喜んでいる姿を見て、私たち職員も嬉しい気持ちになりました。



そして納涼祭では、色々な食べ物の出店があります。

普段経管栄養の患者様もアイス、たこ焼き、カキ氷などをペースト状にしたり、きざんで安全に食べられるようにしました。

「すごくおいしかったよ」と笑顔で話される患者様や「今年も楽しかった」と言われた家族の方々が沢山いたので、今後も笑顔で楽しんでいただけるような納涼祭を行ってほしいな、と思います。



# 食物繊維を摂ろう！

管理栄養士：戸田祐美子

～意外と知らないセンイの話～

## 第6の栄養素

“腸内環境を整える”ことの大切さは前号でもお話ししましたが、今回はその中でも最も有名な食物繊維を取り上げたいと思います。何となく知ってる、そんな方も多いのではないのでしょうか？炭水化物・脂質・たんぱく質に続く“6番目の栄養素”と言われる位、重要な栄養素なのです。

### 食物繊維の働き

①咀嚼の回数が増加  
②唾液分泌の促進  
③満腹感の増加  
④便秘予防  
⑤食後の血糖値を抑制  
⑥コレステロール値の低下  
⑦有害物質の毒性を軽減  
⑧大腸がん予防

### 食物繊維の種類・特徴・多く含む食材

	特徴	多く含む食材
不溶性食物繊維	水に溶けにくい繊維質で水分を吸収するとふくらむ 便のかさを増やし排便をもよおす	豆類 ごぼう 切り干し大根 たけのこ さつまい芋 山芋 ブロccoli きくらげなど
水溶性食物繊維	ぬるぬるとした粘性と保水性が高い 糖分や脂肪の吸収を抑える 腸内細菌により発酵すると短鎖脂肪酸、 となり大腸細胞のエサとなる *短鎖脂肪酸:大腸の細胞には不可欠 腸内で有害な菌を増やさないなどの働き	エシャロット にんにく とうがらし里芋 干し椎茸 海藻類 (わかめ・ひじき・もずく) 寒天 果物など

腸内の悪玉菌・有害物質が減少

善玉菌と悪玉菌のバランスが良好に

おなかすっきり！  
体も元気！！

目標量：18～69才  
男性20g以上  
女性18g以上  
(食事摂取基準2015)

### 食物繊維セルフチェック～あなたの食事の食物繊維量は充分？～

(【はい】【いいえ】でお答えください)

1 主食(ごはん・パン・麺類など)を1日3度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
2 海藻類(のり・わかめ・昆布など)を1日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
3 きのこと類(しいだけ・しめじなど)を2日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
4 栗物を1日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
5 豆製品(ピーナッツ・納豆・豆腐など)を1日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
6 いも類(さつまい芋・じゃが芋など)を2日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
7 葉物野菜(ほうれん草・小松菜など)を1日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】
8 生野菜よりも茹で野菜を多く食べていますか？	【はい】	【いいえ】
9 洋菓子よりも和菓子のほうが好きですか？	【はい】	【いいえ】
10 漬物(白菜漬・野沢菜漬など)を1日に1度は食べていますか？	【はい】	【いいえ】

判定



【はい】の数

結果

8～10個

優秀！健全な食生活です

4～7個

まあまあ・平均量は摂れてます

0～3個

かなり不足！意識して食物繊維を摂ろう

今回は  
食物繊維もりもりレシピ  
を公開します

## 編集後記

8月の終わりに納涼祭が終わり、みつかわ病院の夏のイベントが1つ終わりました。周りでは、お祭りの準備が始まっているようです。例年通りであれば、今年も屋台が病院に来ます。楽しみです。

## 職員募集

●正・准看護師

●介護職

詳しいお問い合わせは ☎0538-49-2211 担当：事務長