

## 管理栄養士さんのご紹介

紀泉の里では様々な職種のお仕事があります。その中でコスモス苑の昼食を担っている管理栄養士の伊藤さんをご紹介します。インタビューは所長の高幣です。

**Q.** 最初に現在のお仕事の内容を聞かせてください。

**A.** 主な仕事内容は、入院患者様や通所サービスの利用者様に提供する献立の作成や食材の管理、栄養管理、入院や外来の患者様への栄養指導等になります。



後姿で失礼します

**Q.** この仕事に携ったきっかけは

**A.** 子供の頃は好き嫌いが多かったのですが、自分で料理をするようになり自然と好き嫌いを克服しました。栄養学にも興味を持ち、食を通じて人の役に立ちたい、健康の助けになりたいと思いました。

**Q.** どんどころに魅力とかやりがいを感じますか

**A.** 利用者様の「口から食べる楽しみ」をサポートし、健康な生活を過ごせるよう支えられるのが管理栄養士の魅力だと思います。また、「おいしかった」「全部食べられた」「食べやすくなって食欲が改善した」と言ってもらえると大きなやりがいを感じます。



厨房の様子

**Q.** 業務で大変なことはありますか

**A.** 患者様や利用者様の状態は日々変化していきます。身体の状態だけではなく、その日の気分や歯の調子などによっても変わるため、食

事形態や食事の提供量を見直すなど、対処するのが大変です。

**Q.** 仕事で特に心がけていることはありますか。

**A.** 「食べること」は生活の一部です。食事が楽しみな方だけではなく、食べるのがしんどくて、食事の時間があまり好きでないという方もおられると思います。旬の食材や、季節ごとの行事食を献立に取り入れるなど、利用者様が楽しく食べられるように心がけています。10月はハロウィンがあるので、カボチャや栗のデザートを考えています。



献立の一例です

**Q.** いろいろな病気にも対応したお食事の提供は可能ですか

**A.** 糖尿病や心臓病など、様々な病気に対応した献立を作成しています。また、利用者様一人ひとりの飲み込む力やアレルギー、嗜好等にも合わせ、煮物にしたり、細かく刻んだりとろみをつけたりと調理方法を工夫して食事を提供しています。

**Q.** 最後に、利用されている皆様へメッセージをお願いします

**A.** これからも利用者様、ご家族の皆様が安心していただけるような食事を提供するように努めていきます。食事に関してご希望があればいつでもご相談ください。



利用者様からヒアリングする伊藤さん

裏面に伊藤さんおすすめのレシピを掲載しています。  
是非、ご自宅で作ってみてください

## あじさい苑 運営推進会議

運営推進会議とは地域に開かれたサービスとすることで質の確保を図ることを目的とし、定期的に活動報告を行っている会議となります。

参加者は利用者・利用者の家族・地域住民の代表・岩出市職員・地域包括支援センター職員と一緒に会議させていただきます。

開催頻度としては各月で開催し、会議内容・評価・要望・助言などを記録していきます。

具体的には利用状況に加え、利用者様のあじさい苑での様子をご報告し、事故等が起こった時にはどのように対応したのか、今後の対策についての話し合



いを行ったりします。新しい利用者様がおられた場合には利用になるまでの経緯などを説明し、あじさい苑での取り組みについて報告を行います。

また、地域住民の方からは地域の出来事や現状などを教えていただいたりしています。

これまでコロナ禍により施設見学を控えていただいていたのですが、先日、数年ぶりにあじさい苑の見学をいただき、外部評価をしていただきました。

このようにして、運営推進会議を設置し、地域に開かれたサービスとなることで、地域の方がいつでも気軽に介護相談ができる窓口となれるように、これからも運営を続けていきます。



## 料金表

お試し体験随時受付中! お気軽お問い合わせください!

	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	食事代/宿泊代
コスモス苑 ※1・2	月額 2,541円	月額 4,747円	日額 828円	日額 977円	日額 1,119円	日額 1,289円	日額 1,455円	昼食 589円
たんぽぽ苑 ※1・3	月額 2,260円	月額 4,329円	日額 930円	日額 1,064円	日額 1,200円	日額 1,335円	日額 1,469円	昼食 609円
あじさい苑	月額 5,328円	月額 9,365円	月額 13,365円	月額 18,989円	月額 26,998円	月額 29,655円	月額 32,556円	朝食 363円/昼食 589円 夕食 649円/宿泊代 1,900円

※ 上記金額は負担割合が1割の方のケースです。詳細は各苑へお問い合わせください。

※2. 上記料金には、食事代、入浴代、リハビリマネジメント加算、科学的介護推進体制加算は含まれておりません。

※1. 上記金額は9:00から15:00まで6時間サービスを利用した場合の金額です。

※3. 上記料金には、食事代、入浴代、生活機能向上連携加算は含まれておりません。

## ガーデニングチームのご紹介

今回は、ガーデニングチームのお二人をご紹介します。  
コスモス苑の玄関回りの花壇や、メダカのお世話をしているのが、運転手の原さんと加納さんです。日頃は運転手さんということで、送迎の合間に時間をさいてお世話をいただいています。季節に応じた花の植え替えや各施設へ切り花を飾っていただいたりしています。毎年7月には七夕の笹飾り用の笹を裏山から切り出したり、9月にはススキと萩も持ってきてくれます。さらに、メダカのお世話もしてくれています。



左から 原さん 加納さん



平日は利用者様やスタッフの業務の邪魔になるという事で、定休日の日曜日に出て来て、水槽を洗ったりとメンテナンスをしてくれています。又、送迎業務の

終了後や、休日に苗や肥料の買い出しなどもやってくれています。

特に苦勞したり、注意していることを原さんに伺いました。

万が一利用者様等がお花に触れても大丈夫な様に安全に配慮して、農薬や除草剤は一切使わないとのこと。特に今年の夏は連日の猛暑日で、夕方の水やりはとても苦勞しました。

日々、安心、安全に配慮しながら、多岐にわたり動いて頂いています。



利用者様をはじめ、スタッフも毎日、花壇の花やメダカに癒されています。おふたりの日々の活動に感謝です。

これからも無理なさらずに、よろしく願いいたします。

## リハビリ通信 (VOL.2)

姿勢を整えるだけでも見た目年齢 <sup>マイナス</sup>10歳!?

### 理想的な姿勢を手に入れよう!

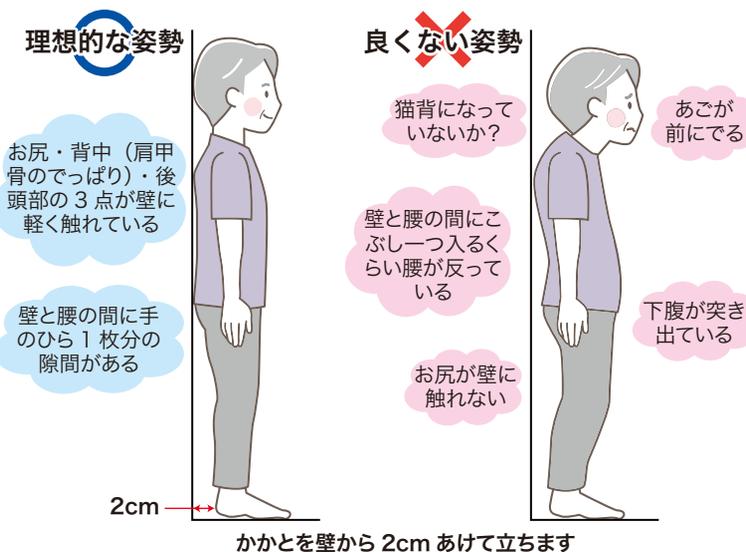
#### ■ 正しい姿勢とは

良い姿勢とは耳・肩・腰・膝・くるぶしが一直線になる状態をいいます。正しい姿勢は、関節や筋肉への負担を軽減するだけでなく、呼吸を深くし、基礎代謝を上げることが期待できます。

#### ■ 姿勢が悪いとどうなるの?

実年齢よりも老けて見えるだけでなく、筋力・バランス・血流・基礎代謝の低下を引き起こします。良くない姿勢を取り続けることで、関節痛・腰痛・肩こり・頭痛などの原因にもなり得ます。

#### ■ 自分の姿勢を確認してみましょう



いかがでしたか?姿勢は日々の意識が重要です!また、弱っている筋肉を鍛えたり、固くなっている関節を柔らかくするストレッチを行うことでも改善が見られます。次回は自宅で出来る簡単なストレッチ・体操をお伝えします!

## 秋のおススメレシピ

### 鮭ときのこの豆乳味噌スープ

スープなどで体を温め、弱った胃腸を回復させましょう。また、旬の時期の食材は安くて美味しいだけでなく、栄養価も高くなります。ぜひ取り入れていきましょう。



#### 【材料】2人分

鮭切り身…一切れ(70g)  
ぶなしめじ…50g  
さつまいも…50g  
人参…20g  
A: 水…250ml  
和風顆粒だし…小さじ2  
B: 豆乳…100ml、  
味噌…大さじ1  
塩コショウ…少々  
ネギ…1本

#### 【作り方】

1. 鮭の切り身を一口大に切る(骨があれば取り除いておく)。さつまいもと人参は皮をむいて1cm程度の角切りにする。ぶなしめじは石づきをとり小房に分けておく。
2. 鍋に1を入れ、Aを加えて中火で加熱し、さつまいもが軟らかくなるまで煮る。
3. Bを加えてよく混ぜて火を止める。
4. 塩コショウで味を調えて盛り付け、小ねぎを散らす。

## 編集後記

今号も紀泉の里通信をお読みいただきありがとうございます。先日、岩出中学校・岩出第二中学校の生徒さんたちが職場体験に来て下さりました。

最初は緊張していた中学生たちも時間が経つにつれて、利用者様とも気さくに話をし、レクリエーションも一緒にして過ごしてくれていました。また、利用者様も大喜びでいつもとは違う時間を楽しそうに過ごしてくれていました。また来年もお声があれば職場体験を受けていければいいなと思います。

紀泉の里通信に関してご要望や感想等がありましたらお気軽にお聞かせください。

紀泉の里マネージャー 宮井伴起

※掲載している写真はあらかじめお一人おひとりに同意をとっております。