#### 医療法人せいざん

#### 介護老人保健施設あおやま

# あおやま通信

例年に比べて肌寒い日が早くやってきたような気がしていたのですが、秋の虫の鳴き声を聞くとやっぱり秋な んだなという実感が湧いてきました。体調を崩さないようにお互いに注意していきましょう。

## ~職員紹介~



佐々木 みどり 調 理 員

8月より新しく入社した職員を紹介します。しばらくは至らぬ点が多く、御迷惑をおかけするかもしれませんが、暖かい目で見守っていただければ幸いです。

# 手芸クラブ

8月の壁画は、花火です。

色々と悩まれつつ作業されていましたが、夜空をいろどるきれいな花火が完成しました。二階エレベーター前に飾っていますのでお越しの際はぜひご覧ください。





研修会

トリニティカレッジ広島医療福祉専門学校より介護福祉課の学科長を務められている 吉岡俊昭 様をお招きして介護技術上昇の為の研修をしていただきました。

現在、介護の世界では【利用者様の負担を軽減する】だけでなく【職員の負担も軽減する】という方法が用いられています。その背景に介護職員が職を辞する理由として身体的な問題を挙げる介護職員が近年多くなっています。当施設でも似たような理由での離職を防ぐために講習を受けさせていただく事となりました。

とにかく口頭より実践!という先生で熱のこもった指導を椅子・ベッド・床と状況別にしていただきました。



4





職員同士で実践中です。 今回の講習で学んだ事を 今後の介護に少しでも反映 させていければと思います。



## ~栄養課便り~



さわやかな季節を終え、『食欲の秋』となりました。今月は9月の旬の食材『かぼちゃ』についてご紹介いたします。 かぼちゃが収穫されるのは夏から初秋にかけてになりますが、一般的なかぼちゃは収穫時はでんぷんが多く、時間と共に熟成し、糖分に変わるのだそうです。2~3ヶ月貯蔵した頃が水分が抜けて美味しい食べ頃となります。

●かぼちゃの栄養成分について

実が黄色いかぼちゃは、βカロテンを豊富に含んでいます。抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、髪の健康維持や、視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、そして、喉や肺など呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。また、食物繊維をたくさん含んでおり、消化酵素では消化されずに腸まで届き、善玉菌を増やして腸内環境を整える効果があります。

●美味しいかぼちゃを選ぶポイント・保存方法

皮の表面に艶があるもので、軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状になっている物、そして軸の周りがへこんでいるものを選びます。保存方法は、まるごと置いておく場合は非常に保存性が高いので、なるべく涼しい風通しの良い所に置いておくだけで2カ月くらいは大丈夫です。カットした物は、スプーンなどでワタと種を掻きとり、それからラップなどでピッタリと包んで冷蔵庫に入れて下さい。1週間ほどは大丈夫です。

管理栄養士: 奥崎 成美

通信担当 支援相談員:保手濱和樹 中本 昌志