

# あおば 7月

令和5年  
7月号  
介護老人保健施設  
デンマークイン若葉台  
発行責任者  
広報委員会



## やりたいを目指せる訪問リハビリ

理学療法士 岡元 尚樹

皆さまこんにちは。訪問リハビリ担当の岡元と申します。主に稲城市・多摩市に在住されている利用者様のご自宅に伺い、リハビリを提供しています。一般的にリハビリというと、筋力トレーニングや歩行練習を想像される方が多いようで、様々な方から「家でリハビリって何するの？」と質問を受けることがあります。今回は訪問リハビリの役割をご紹介します。

近所の散歩ができるようになりたい、少しでも家事を行いたい、職場に復帰したいなどの目標に向けて、ご家族様やケアマネジャー、他事業所と連携しながら支援しています。訪問リハビリでは、実際に生活されている環境での動作練習や、環境整備・自主トレーニングの提案などを行い、利用者様のニーズをくみ取りながら多岐にわたって関わることができます。

なかには「何もしたくない」と話される利用者様も少なくありません。また、病気や介助方法が分からないと困っているご家族様もいらっしゃいます。利用者様のペースに寄り添ったリハビリ計画を立案したり、ご家族様に介助指導を行ったりすることもあります。マンツーマンで関われる時間が長い為、身体だけでなくこころのリハビリも大切にしていけることができます。

生活期における高齢者支援は、【住み慣れた地域でその人らしく生活する】ことを目的としています。利用者様の生活が少しでも豊かなものになりますよう、訪問リハビリを通じてご支援させて頂ければと思います。機会がありましたらお気軽にお声掛け下さい。



【外出訓練のご様子】



【買い物訓練のご様子】





### 7 ブロccoliとチキンのサラダ

【1食分】  
エネルギー15kcal たんぱく質 2.6g

▶作り方

- 1 ブロccoliは電子レンジ（600w）で1分間加熱する。
- 2 鶏のささみ缶とマヨネーズを合わせ、①を入れる。
- 3 塩・こしょうで味を調整する。

▶ポイント！

- ★嚙下の状態により、ブロッコリーとチキンは細かくしたり、ミキサーにかけたりします。
- ★材料を別々にミキサーにかけると、素材の味がわかり、見た目もいいです。

▶材料（2食分）

- ・冷凍ブロッコリー ……150g
- ・鶏のささみ缶 ……半分
- ・マヨネーズ ……大さじ3
- ・塩・こしょう ……適量

---

### 8 和風パンパディング

【1食分】  
エネルギー224kcal たんぱく質 8.9g

▶作り方

- 1 牛乳、卵、砂糖を混ぜる。
- 2 食パンは小さくちぎって①に浸し、電子レンジ(600w)で3分間加熱する。
- 3 抹茶をふり、あずきをのせる。

★砂糖を抜いて、ソーセージ・チーズ・ツナなどを入れると、朝食にもいいです。

▶材料（2食分）

- ・食パン6枚切り ……1枚
- ・卵 ……1個
- ・LL牛乳\* ……100ml
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・抹茶 ……少々
- ・あずき缶 ……大さじ1

\*一般の牛乳やスキムミルクでも可

▶ポイント！

- スベラカーゼミート（フードケア）
- お肉やわかめの素（味の素）
- ヴィネッタ（kitii キティ）

★肉や魚、根菜類をやわらかくする商品が販売されています。

▶材料（2食分）

- ・食パン6枚切り ……1枚
- ・卵 ……1個
- ・LL牛乳\* ……100ml
- ・砂糖 ……大さじ1
- ・抹茶 ……少々
- ・あずき缶 ……大さじ1

\*一般の牛乳やスキムミルクでも可

### 9 シーフードミルクピラフ

【1食分】  
エネルギー417kcal たんぱく質 16.1g

▶作り方

- 1 炊飯器に米と水を入れて、1時間程度おいておく。水の量は嚙下レベルに対応して調整する。
- 2 シーフードミックスを3.5%の食塩水で解凍する。
- 3 シーフードをやわらかくするために、一緒にスベラカーゼミートを5%の濃度で混合し、シーフードを漬け込む。（水100mlにスベラカーゼミート5g）
- 4 炊飯器にスキムミルク、塩、こしょう・バターを入れて混ぜ、お米の上にシーフードをのせる。
- 5 10の「やわらか豚の生姜焼きと野菜の付け合わせ」のポリ袋を炊飯器の中に入れ、スイッチを入れる。
- 6 炊き上がったら、ポリ袋を取り出して、ピラフを混ぜ、パセリをかける。

▶材料（2食分）

- ・米 ……1合
- ・水（嚙下レベルで調整） ……200ml
- ・冷凍シーフードミックス ……1袋(140g)
- ・塩（解凍用） ……3.5g
- ・スベラカーゼミート ……5g
- ・スキムミルク ……10g
- ・塩 ……小さじ1/4
- ・こしょう ……少々
- ・バター ……大さじ1
- ・パセリ（刻む） ……少々

調味料

▶材料（2食分）

- ・肩ロース生姜焼き用 ……6枚
- ・スベラカーゼミート ……3g
- ・しょう油 ……大さじ2
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・酒 ……小さじ1
- ・しょうが ……小さじ2
- ・ごま油 ……小さじ1/2
- ・カット野菜 ……200g

▶作り方

- 1 肉は3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。（水100mlにスベラカーゼミート3g）
- 2 ①の肉を取り出して、調味料を加え、味付けする。

★肉のやわらかさは、漬け込み時間で調整する。講座の例は24時間。

### 10 やわらか豚の生姜焼きと野菜の付け合わせ

【1食分】  
エネルギー200kcal たんぱく質 14.3g

▶作り方

- 1 肉は3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。（水100mlにスベラカーゼミート3g）
- 2 ①の肉を取り出して、調味料を加え、味付けする。

★肉のやわらかさは、漬け込み時間で調整する。講座の例は24時間。

## あじさいの壁画制作



## 七夕 短冊



## 今日は何の日 【土用の丑の日】



今の時季、スーパーにはウナギがたくさん並んでいます。

「土用の丑の日」にウナギが食べられるようになったのは江戸時代から。疲労回復に効く滋養強壮食品で、昔の人もウナギを食べて夏バテを乗り越えていたのですね。

関東風は背開きで蒸してから焼き、関西風は腹開きで蒸さずに焼く。

レクリエ [2023] 7, 8月号より抜粋

## お祭り



### 今月の予定

- 11日(火) 誕生会
- 14日(金) 夏祭り(5, 6F)
- 15日(土) 夏祭り(3, 4F、テイクア)