

あおば 10月

令和2年
10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



『くすり』ってどんなもの？①』

看護部長 高崎 裕子

昨年まで笑う事で免疫があがるから開始し免疫を上げるコツを3回に分けてお伝えしてきました。今年度令和2年からは「くすり」についてお伝えしてきたいと思います。

病気の時や体調不良の時、それを治すためにまず思い浮かぶのが「くすり」。

その歴史は古く紀元前3000年ごろにシュメール人が作った粘土板に鎮痛薬や胃腸薬などの処方が記されていました。胃腸薬の処方にはマメ科の植物センナの名も見えます。これは今も便秘薬に使われる代表的な材料の一つです。病気に自然界のどんなものが効くのかを探求してきた経験取り柄がくすりを誕生させ、無い歴史のなかで進化し現在のくすりが開発されました。くすりの進化と働きについてお話しします。

古代は病気を治すために植物、動物、鉱物などが試され、効果のあったものがくすりとして用いられるように。湿布薬も登場しています。

中世・近世は病気やけがの治療に何が効くのかの探求が進みます。

近代・現代 近代には効果的な成分を抽出したくすりが登場。19世紀には動植物の細胞が発見され細胞に作用するよう働く成分がくすりとして有効と考えられるようになりました。これを背景にそれまで対処法しかなかった病原菌の感染症に効くペニシリンなどの薬剤が開発されました。1920年代ころから、化学合成にくすりの工業生産が始まりました。

こうして進化してきたくすりの主な働きは、悪い症状を治すこと。くすりはわたしたちの体を構成する細胞に作用し、崩れた機能を調整するよう働きます。

くすりを上手に使うと健康を守るのに役に立ちます。次回くすりは何から出来ているのか？についてお話をしたいと」思います。



10月の行事

10月13日(火) 誕生

10月(神無月)

- ・衣替え(10月1日)
- ・えびす講「誓文払い」(10月20日)
- ・時代祭(10月22日)
- ・ハロウィン(10月31日)
- ・中秋節(10月1日)
- ・秋の土用(10月20日)
- ・十三夜(10月29日)



食支援プロジェクト

第2回 素材を工夫した栄養 バランス料理

献立のポイント

- 肉や魚介類から蛋白質を取る
- 素材の形を残して料理の見た目を良くする
- 調理の手間を少なくする

素材をやわらかくする工夫！ 炊飯器で主食もおかずも一緒に造る！

メニュー

エネルギー 617kcal
たんぱく質 30.4g

- ・ シーフードミルクピラフ
- ・ やわらか豚の生姜焼き
- ・ 野菜の付け合せ



見た目は素材の形、でも やわらかい！



スベラカーゼミート（フードケア）を使用

主な材料

- 冷凍シーフードミックス
- 豚ロース肉（しょうが焼き用）
- カット野菜
- 米

♡ 参加者の声 ♡

- 柔らかくなる酵素（スベラカーゼミート）は味が変わらず、匂いがなく、とても美味しかった。
- “食べたい” “噛みたい” と意欲が出る食事やメニューがいい。
- 胃腸が弱く、食も良くない母は固い物が食べられません。講座を受ける前は柔らかくする＝圧力鍋でしたが、それ以外の工夫があることがわかり、とても嬉しかった。



講師の望月弘彦先生



講師の松永裕美子先生



みなさん、熱心に聞き入っています。

“体のしくみ”第2回講義は「消化と栄養の話」

作り方

① 下準備 素材をやわらかく！ 酵素の作用でタンパク質を分解する

シーフード (冷凍)	豚肉	野菜
 3.5%の塩水で解凍。スベラカーゼミート一罐にも入れる。(水100mlに5g)	 3%のスベラカーゼミート溶液に漬け込む。(100mlの水に3g)	 お湯にスベラカーゼミートを入れて、ゆでる。

② 炊飯器の活用

・ お米・水
・ シーフードミックス
・ スキムミルク
・ 調味料



2つの料理が同時にでき上がり！

味付けした豚肉と、野菜をポリ袋に入れて、炊飯器に。





デイ

R2・9/19・21～23
当日、最高齢の方を表彰させていただきました。いつまでもお元気でお過ごし下さいね♡



祝敬老会

R 2年 9月 10日(木)・11日(金)
敬老会を開催しました。

3F



寿 最高齢者表彰の皆様
ご長寿おめでとうございます。
各フロアの中には101歳の最高齢者様も
参列されお祝いをさせていただきました。

4F



5F



皆様には利用者様からの
バイオリン演奏を聴いて
頂きました。



箱の中身はなんだろう？

6F



嘘つきはだれだ？



職員からお一人おひとりにメッセージを
お渡ししました。
利用者様から笑顔が見られました。

