

あおば 8月

令和3年
8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



「よろしく申し上げます」

医師 山下 修史

この度、ご縁があり6月よりデンマークイン若葉台へ医師として勤務させていただいています山下と申します。「東京都の第一号老健」という都内で最も歴史と伝統のある老健施設で勤務させていただきますことを光栄に存じます。

出身は山口県宇部市です。そこで高校生まで過ごしましたが、その後、長崎大学へ進学し、医師になってからは病院勤務医として今まで主に長崎県内で過ごしてきましたので、長崎は私の第二の故郷と言えます。東京に出てきて九州出身の人に会うと何かホッとします。当施設で九州・山口地方出身の方がおられましたら是非お声かけ下さい。

今年の5月までは長崎市内の急性期病院で泌尿器科専門医として、主に腎・尿路系の癌・感染症・結石疾患などの治療に従事してきました。こちらへ入職当初は、病院とのシステムの違いに多少の戸惑いありましたが、共通した部分も多く問題ありません。また施設長の田中先生には病院と老健の視点の違いや老健の基本的な考え方など貴重なアドバイスを頂き大変感謝しています。利用者の皆様一人一人について多職種スタッフがそれぞれの視点・立場から意見を出し合いながら、その方にとっての最も「幸せな老後」を創造しようとする姿は私の今までの病院勤務医時代には見たことのない新鮮なものです。私も多職種スタッフの一員として、利用者の皆様に少しでもお役に立てるよう頑張っていこうと思っています。何かありましたらお気軽にご相談ください。今までは典型的な仕事人間でしたので、これといった趣味もありませんが、コロナが落ち着いたら先ずは東京周辺の色んなところに行ってみたいです。皆様どうぞよろしく申し上げます。



21 大根餅

みわちゃん作



▶材 料 (5 cm大 5 個分)

- ・大根……………5~6 cm (すりおろして 150g 程度)
- ・長ネギ……………5 cm
- ・桜エビ……………大さじ 1
- ・片栗粉……………大さじ 2
- ・小麦粉……………大さじ 1~2
- ・ごま油……………適量
- ・麵つゆ……………適量
- ・砂糖 (お好みで) ……適量

▶作り方

- ① 桜エビは大きければ、細かく切る。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、水気を軽く取る。
- ③ ②に、みじん切りの長ネギと桜エビ、片栗粉、小麦粉を入れて混ぜる。かたさはポテトサラダ程度で、大根の水分や片栗粉で調整する。
- ④ フライパンにごま油を入れて、③をスプーンで落とし、1 cm ぐらいの厚さになるよう形を整える。蓋をして両面こんがり焼く。
- ⑤ 火を止めて、フライパンに麵つゆと砂糖を入れて絡める。

ポイント!

- ★タレは、フライパンで絡めるとやわらかな食感に、食べる時につけるとカリッと食感になります。
- ★大根餅は時間が経つとかたくなるので、その場合は、小麦粉は大さじ 1 に。

▶材 料 (1 食分)

- ・焼き芋……………50g
- ・バター……………5g
- ・砂糖……………3g

▶作り方

- ① 焼き芋の皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れて、火にかける。焦がさないようにして、バターが溶けたところに①を入れてからめる。
- ③ 上からまんべんなく砂糖をふりかけて、全体的になじませたら、でき上がり。

22 焼き芋のスイートポテト

ひろみさん作



注意!

- ★砂糖を入れてから加熱し続けると、砂糖が固まって、かたいところが出てしまいます。食べたときに歯にくっつきやすいです。

23 里芋としらすの和風グラタン

ひめ作



【1食分】

エネルギー225kca たんぱく質 13.5g

▶作り方

- ① 里芋は耐熱皿に入れ、ラップをして、柔らかくなるまでレンジで加熱する。(600w で約 5 分)
- ② ①を牛乳・味噌と混ぜる。(やけどしないようにマッシャーや穴あきおたまなどで潰す)
- ③ アボカドは皮をむき、種を取って、適当な大きさに切るか、手で潰して、しらすと一緒に②に入れる。
- ④ ③を耐熱容器に入れて、チーズをのせ、焦げ目が付くまでオーブン、またはトースターで焼く。

▶材 料 (4 食分)

- ・里芋(冷凍)……………300g
- ・アボカド……………1 個
- ・しらす……………50g
- ・牛乳……………150 ml
- ・味噌……………大さじ 2
- ・とろけるチーズ……………150g

すすちゃん作

▶材 料 (1 食分)

- ・食パン 8 枚切り……………1 枚
- ・卵……………1 個
- ・牛乳……………150 ml
- ・蜂蜜……………小さじ 2
- ・バター/マーガリン……………適量

▶作り方

- ① 食パンは耳を切り落とし、一口サイズに切る。
- ② 卵、牛乳、蜂蜜をよく混ぜて、平たい容器に入れる。
- ③ ②に食パンを十分に浸す。(両面・側面からしみ込ませる)
- ④ フライパンにバターを流して、③を入れ、蓋をする。
- ⑤ 両面、側面も焼く。

24 一口サイズのフレンチトースト



ポイント!

- ★パンを長時間 (一晚) 浸すと、やわらかく焼け、時間がないときは、牛乳の量を多く。
- ★手で食べられるように一口大の大きさに。

～職員につぶやき～

とうとう東京オリンピックが開催されましたね。新型コロナウイルスの影響もあり、1年の延期が余儀なくされました。前回の東京 1964 年のオリンピックから 57 年もたちましたが皆さんはどのような時を過ごされておりましたか?

開催に伴い今年は祝日《海の日》が 7 月 19 日 (月) から 7 月 22 日 (木) に、《スポーツの日》が 10 月 11 日 (月) から 7 月 23 日 (金) に、《山の日》が 8 月 11 日 (水) から 8 月 8 日 (日)、振替休日 9 日 (月) とそれぞれ変更されています。

8 月はご先祖様をお迎えする「お盆」があります。全国的に新暦の 8 月 13 日から 16 日になるようですが、今年も親族が集まる機会はなかなか難しいと思いますので、家族でテレビ前での応援で楽しみましょう。

施設からの外出の機会を作る事も難しいので、今月は各フロアで花火大会の映像を流して、少しでも夏の気分を体験して頂こうと企画しておりますのでお楽しみ下さい。

人間の体内の水分は成人で約 65%もあり、子供は 80%もあるそうです。今年の夏は例年よりも暑い日が続くようなので、エアコンの空調を適度に取り入れて、水分補給をしっかりと行い、体調管理に努めたいものですね。

(介護科 西本)

<夏祭りの様子>

7/16~17に通所、各フロアで夏祭りを開催しました。ご利用者様も職員も、様々な出し物を思い思いに楽しみ、夏を感じられるひと時となりました。



今月の予定
10日(火) 誕生会

