

# あおば 7月

令和4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



「老健の特色を活かし、より利用者や家族に寄り添える  
リハビリテーションを目指して」

リハビリテーション部 主任 森山 聖悟

梅雨時期で湿度も高く気温が高い日も続き、体調管理が大変な時期となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、当施設のリハビリテーション(以下リハビリ)のご紹介をいたします。当施設は介護老人保健施設(以下、老健)という介護保険施設の仲間のひとつです。老健は“在宅復帰の支援”と“在宅生活の継続支援”をする施設とされています。

老健は、泊まりながら行う「入所のリハビリ」、自宅で生活し通いながら行う「通所のリハビリ」、短期間施設に泊まりながら行う「ショートステイのリハビリ」、リハビリスタッフがご自宅に訪問し行う「訪問のリハビリ」があり、生活に必要な心身の機能の維持向上や生活動作の訓練、生活環境の調整、在宅や施設の生活の課題や目標を踏まえたリハビリを行います。

入所・通所・ショートステイ・訪問のリハビリをその人それぞれの希望と必要性に応じて組み合わせることで、“在宅復帰の支援”と“在宅生活の継続支援”を行い、住み慣れた地域で、その人らしく豊かな生活を送りつづけられることが、私たちの目標です。顔馴染みのあるスタッフが関われることも大きく、利用される方の安心感にも繋がるのではないかと考えています。

これからも老健の特色を活かした当施設のリハビリを行い、より利用者や家族に寄り添えるよう、スタッフ一同頑張って参ります。これから夏本番ですが、どうか皆様お元気でお過ごしください。





25 アイで簡単  
ティラミス風パン粥



めくっぺ作

▶材 料 (1食分)

- ・食パン 6枚切り …………… 1枚
- ・卵 …………… 1個
- ・牛乳 …………… 50ml
- ・バニラアイスクリーム …… 1個
- ・トロミ剤 (ゲル化剤) …… 適量

▶作り方

- 1 食パンをちぎって、牛乳に浸す。
- 2 アイスクリームを熱々になるまで電子レンジにかける。
- 3 ①と②に溶き卵、トロミ剤 (またはゲル化剤) を加えて、ミキサーにかける。
- 4 4等分して、器に入れる。

★温かいままでも、冷やしてもOK。

★バリエーション  
チョコ味アイスに変えたり、また、粉末のココアやコーヒーをかけたり、ジャムを添えたりしてもいい。

めくっぺ作

26 手で持って食べる  
オムレツ&玉子焼き



▶作り方

- 1 マッシュポテトに電子レンジで熱々に温めた牛乳と、粉チーズを加えて混ぜる。
- 2 ①の粗熱が取れたら、溶いた卵を加えてよくかき混ぜる。
- 3 ②を丸皿に入れて、電子レンジで温める。
- 4 でき上がったら、半月形か、一口大に切って、ケチャップをつける。

★ケチャップの代わりに、トロミをつけた「めんつゆ」をつけると、和風だし巻風に!

★粉チーズの代わりに溶きバターを使うと、エネルギーアップ!

▶材 料 (2食分)

- ・卵 …………… 2個
- ・マッシュポテト …… 大さじ 2
- ・しらす …………… 50g
- ・牛乳 …………… 50ml
- ・粉チーズ …………… 適量
- ・ケチャップ …………… 適量

27 鶏の水餃子

ヨツシ一作



▶材 料 (2食分) 10個

- ・鶏ひき肉 (もも) …… 100g
- ・木綿豆腐 …… 25g
- ・大和芋 …… 25g
- ・千切りキャベツ …… 20g
- ・ニンニク (チューブ入り) …… 3cm
- ・しょうが (チューブ入り) …… 3cm
- ・餃子の皮 …… 10枚

【1食分】

エネルギー190kcal たんぱく質 19.6g

★水餃子をフライパンで軽く焼けば、焼き目がついた焼餃子に。トロミをつけた中華スープの中に入れて、スープ餃子にもなり、メニューの幅が広がります。



スープ餃子



焼き餃子

▶作り方

- 1 千切りキャベツを水に浸して、レンジで加熱する (600W で約1分30秒)。
- 2 木綿豆腐、大和芋、ニンニク、生姜、①の千切りキャベツを全部ミキサーにかける。
- 3 鶏ひき肉と②をビニール袋に入れて揉み、肉ダネを作る。
- 4 餃子の皮で③の肉ダネを包む。
- 5 沸騰したお湯の中に④を入れて、4分ほど茹でる。

ちょい足し  
栄養 up

- エネルギー …… 油・マヨネーズ
- たんぱく質 …… 卵・豆腐・スキムミルク
- 鉄分・亜鉛 …… アサリ・レバー・抹茶

★鶏のレバー缶詰 (焼き鳥) やアサリの缶詰も市販されています。ミンチにすれば、隠し味になり、栄養もアップします。

★MCT オイル (Medium Chain Triglyceride 中鎖脂肪酸油) をお粥に混ぜれば、味も変わらず、普通のご飯と同等のカロリーがとれます。粉末タイプも市販されています。

今日は何の日

～7月9日 浅草寺ほおずき市～

毎年7月9日、10日は、東京・浅草寺ではおずき市が開かれます。7月10日は、お詣りをすると4万6000日分の功德があるといわれる「四万六千日」の縁日。江戸時代、われ先に参拝しようとする人たちが前日から訪れるようにな

ったため、9日、10日の2日間になったそうです。

ほおずきは観賞用のほかに、食用もあります。栄養豊富で生活習慣病予防にいいといわれています。



レクリエ【2022】7・8月号より抜粋

栄養科イベント食が始まりました!

各フロア月1回、栄養科の職員がフロアに行き、食事を直接提供したり、ご利用者様と一緒に作ったりします。5月はおでん、6月はおやつにあじさい寒天でした。皆様おいしそうに召し上がっていました。



はんぺん  
ください



<あじさい寒天>  
白餡をいろいろな味の寒天でつつみました。できあがりを見て、歓声があがりました。



今月の予定

- 7(木) 七夕
- 12(火) 誕生会
- 9(土) 夏祭り(テイ)
- 14(木) 夏祭り(3・4F)
- 15(金) 夏祭り(5・6F)