

あおば 3月

令和5年
3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



心にいたわりを

訪問看護ステーションゆい若葉台
所長 降矢 絵巨

最近、心が疲れていませんか。

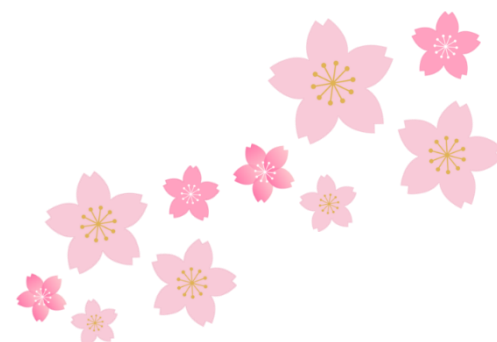
私自身も心の疲れを感じるがありますが、訪問看護で伺っているご利用者様やご家族様にも、心が疲れている方が多くいらっしゃいます。

毎日忙しくがんばりすぎている時、ストレスや不安、悩みを抱えて考えすぎている時は要注意です。心が疲れると、ネガティブな思考になり、作業の効率が下がり、人間関係も上手く回らなくなります。いろいろなことがおっくうになり、何もしたくなくなります。

そんな時は、作業や考えることをストップし、休息を取ることが必要です。思い切ること、割り切ることがポイントです。自分時間を作って、楽しい、気持ちがいい、心地よいと思えることで、気分転換ができると良いですね。気分転換がおっくうだと感じてしまうほど疲れていたら、しっかり睡眠をとりましょう。

ぜひ普段から、ご自身の心の状態に目を向け、自分自身にポジティブな声掛けをして、ご自身の心をいたわってあげてください。

皆さまが、穏やかな明るい気持ちで、新しい季節を迎えられますように。





11 やわらか餅とつくねのお雑煮



▶作り方

- 野菜を適当な大きさに切って、下茹でする。1ℓのお湯にスペラカーゼミート10gを入れて、茹でるとやわらかくなる。
- 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜて、やわらか餅を作り、スプーンで取って、一口サイズに丸めて、茹でる。

【1食分】
エネルギー167kcal たんぱく質 17.3g

▶材 料 (4食分)

- お餅 白玉粉 ……100g
絹ごし豆腐 ……200g
- つくね 鶏ひき肉 ……100g
大和芋すりおろし…100g
片栗粉 ……大さじ1
白だし ……大さじ1/2
ゆず ……小さじ1/2
ごしょう ……小さじ1/2
- 野菜 大根・人参・ほうれん草 ……適量
スペラカーゼミート ……10g
お吸い物の素 ……4袋

- つくね用の材料を全部混ぜてこね、一口サイズに丸めて茹でる。
- 汁椀に①②③を入れ、熱湯で溶いた吸い物の素を注ぐ。

【1食分】
エネルギー162kcal たんぱく質 4.9g

▶作り方

鍋を使用の場合

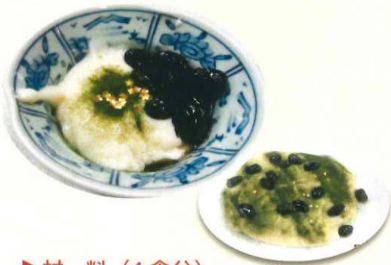
- 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかける。焦げないように注意し、まとまってきたら、でき上がり。
- 器に①を入れて、抹茶と黒豆を飾り付ける。

★黒豆は、食べやすいように潰しておく。

電子レンジを使用の場合

- 耐熱器に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて、ダマができないようによく混ぜる。
- 600wで1分間加熱し、手早くかき混ぜる。

12 和風ミルク餅



▶材 料 (4食分)

- 牛乳 ……400ml
- 片栗粉 ……大さじ4
- 砂糖 ……大さじ4
- 飾り用抹茶 ……少々
- 黒豆 (袋入りの煮豆) ……少々

栄養科イベント



12月はちらしずし、1月はアルファ米とけんちん汁(非常食作り)を行いました。

ちらしずしでは、自分でご飯をよそったり、でんぶや錦糸玉子などをかけたりし、自分好みのちらしずしになりました。皆様おいしそうに召し上がっていました。



行事紹介～節分～

「鬼は外～福は内～」。鬼に豆をぶつけ、邪気を払いました。

職員の本格的な鬼の格好に、ご利用者様も驚かされていました。



♪音楽療法士のつづやき♪ (2回目)

こんにちは。リハビリテーション部音楽療法士の佐藤です。今回は歌唱についてお伝えします。

歌唱は皆様が入りやすい活動の一つだと思います。歌唱の良い点は、

- ・発声の機会となる
- ・口の体操となる
- ・誤嚥を防ぐ
- ・心肺機能を高める
- ・全身運動になる
- ・気分転換、発散になる など



様々あります。コロナ禍において、大きな声で歌うことは難しくなりましたが、大きく口を動かすことで、唾液がよく出て、口の状態をよくします。また、好きな歌を歌ったり、聞いたりすることで、気持ちが明るくなります。ぜひ、生活の中に取り入れてみてください。



今月の予定

- 3日(金) ひなまつり
- 14日(火) 誕生会

