

この時期おすすめ管理栄養士の簡単クッキングコーナー

旬の食材「さつまいも」

さつまいもは芋類の中でも食物繊維が豊富です。また、芋類で唯一「ヤラピン」という成分が含まれており、これには腸の動きを活発にする作用があります。食物繊維とヤラピンの相乗効果によって一層排便がスムーズになります。

ほくほく！炊飯器で簡単 さつまいもご飯

- | | |
|----------------|---------------------------------------|
| <材料(5人分)> | <作り方> |
| 米……………2合 | ①米をとぎ、炊飯釜に分量の水とともにいれ、30分程度吸水させる。 |
| さつまいも…1本(250g) | ②皮付きのさつまいもを角切りにして、水(分量外)にさらし、あく抜きをする。 |
| ☆みりん…大さじ2 | ③炊飯釜に☆の調味料を加え、上に水気を切ったさつまいもをのせて炊飯をする。 |
| ☆酒…大さじ2 | ④器に盛り付けて、黒ごまを振る |
| ☆塩…小さじ1 | |
| 黒ごま……適量 | |
| 水……350ml | |

ラ・エスペランサのこの日の昼食も、さつまいもご飯・ぶり大根・温豆腐・なめこの味噌汁です♪
家庭でも試してみてくださいね！！

いよいよ11月24日は「和食」の日

ウィルスの舞う冬だからこそ今まで以上の体調管理と予防を！

今年もまた、この季節がやってきました。皆様もここ数年感じているのが、夏が終わったと思えば、急に冬が始まる「秋無い」現象です。日本の四季が感じ辛くなってきています。そして冬になるとよく耳にするのが、インフルエンザ・ノロウイルス・それに今年は年中通してのコロナウィルスです。今年は、常にマスクしているから大丈夫ではなく、早目に予防対策をとり、知識を得ましょう。まずは、体力づくり。適度な運動と水分補給、栄養補給、体を冷やさない様、「温」を心がけましょう。ただ、無理をしない計画をたてることをお勧めします。

インフルエンザについては、昨年はほぼ耳にしなかったのですが、毎年同じとは限りません。予防策としては、まず予防接種を受けましょう。ただ予防接種をしたとしてもかからない保証は無い為、手洗い、うがい、マスク着用は常に心掛ける必要があります。り患してしまうと、高熱・食欲不振・関節痛・全身倦怠感などの症状が出て、何一つ良い事は無いどころか家族や職場の方々への再感染により迷惑をかけることになってしまいます。

ノロウイルスについては、食材の十分な加熱、汚れた手で口に入れるものを触らないなどを心がけるとともに、もし、かかってしまっても対応を誤ることなく、早く治せるような知識をおさらいしておきましょう。

そして、コロナウィルス感染症です。これについては今まで通り予防しながら、常に情報収集しましょう。下火になったからと言って油断は禁物です。何事も共通してですが、症状が悪化する前に医療機関へ早めに受診しましょう。

今年の予定は！
コロナ状況により各フロア毎で
季節にちなんだ
行事を
予定しています。



〒641-0006
和歌山市中島192
介護老人保健施設
ラ・エスペランサ
TEL073-427-0027
FAX073-427-2818
HP ; <https://www.la-esperanza.or.jp/>
発行 第41号
令和3年11月号

ごあいさつ



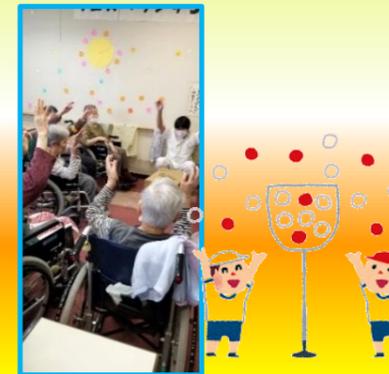
看護部長
福寿 和美

紅葉の候、日増しに秋が深まり、朝晩は肌寒さを感じることも多くなりました。
コロナ禍の中、みなさまのご苦勞も多いかと拝察いたしております。
本年3月に看護部長として就任しました福寿です。
私は長く急性期病院で勤務していました。しかし、家族の介護経験から、高齢者が在宅復帰できるように「生活を支える医療」の必要性を感じました。そこで、病院ではなく高齢者施設で勤務させて頂こうと思い、このラ・エスペランサに就職させていただきました。
介護施設での勤務は、初めてで戸惑う事もありますが、介護スタッフと連携・協力し、地域の皆様と共に歩む介護老人保健施設を目標に取り組んでまいります。
ベテランスタッフの経験、知識、考え等を共有し、より良い看護・介護が実践できるように私自身も成長していきたいと思っております。そして、安心・安全をご利用者様に提供し、住み慣れた地域で末永く生活ができるように『まごころ介護』を実践して、魅力ある施設を目指していきたいと考えております。どうぞよろしくお願いいたします。

2階フロアにて

コロナ禍でストレスも溜まりますので、笑いも必要だと思います。今回の秋祭りは、スポーツ祭にちなんで、各フロアで開催しました。

風船ヨーヨー



3階フロアにて

それぞれのフロアでイベント内容を考え、利用者様参加型で開始しました。懐かしさのある「射的」や「玉入れ」で大いに盛り上がりました。

玉入れ 射的



綱引き

スポーツ祭



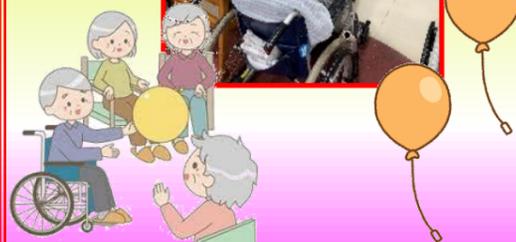
祭



風船バレー
新聞綱引き



チーム対抗の風船バレーでは、白熱したのか皆様が目で風船を追っかけ、目の前に風船が来た時には立ち上がろうとする方も・・・チームの一球となってバレーにかける思いが見えました。新聞綱引きも白熱していました。



ボール回しゲームでは、職員がびっくりするくらい皆様が機敏な動きをして右から左、左から右へボールを回していました。借り物競争では職員も出場し、目が回るバットでころりをした後のスタートだったので、皆様からの笑いを頂きました。



借り物競争



ボール回しゲーム



おやつはたこ焼き!

4階フロアにて

5階フロアにて