

# はびねすマキノ通信

はびねすマキノもおかげさまで2度目の新しい年を迎えることができました。この日を無事迎えることが出来たのも、ひとえにご利用者様、ご家族様、地域の皆様から力を頂いたおかげと心より感謝いたしております。

「訪問」のサービスを柔軟に組み合わせ、ご支援をさせて頂いております。いろいろな人と交わる場、楽しみのある場として、家庭的な雰囲気をお大切にしたいとの思いで取り組んでまいりました。「通い」では、毎月のカレンダー作り、季節にあつた壁面を折り紙を切ったり貼ったりしながら、みんなで力を合わせて作っております。また、お料理作りなども、ご利用者様おひとりおひとりに合わせた時間を過ごして頂いております。「泊り」では、通い慣れた場所、顔なじみの職員やご利用者様と共に、安心してご利用いただけます。急なお泊りにも、出来る限り対応させて頂いております。

また、はびねすでは、ご利用者様に「え・が・お」いっぱいになっていただくために、いろいろな催しに力を入れています。昨年5月に、はびねすは開所1周年を迎えました。ささやかながら、ご利用者様、ご家族様をお迎えしてパーティーを開催させて頂きました。お昼にお赤飯を炊き、手作りお弁当で、皆さんとお祝いしました。ご利用者



代表のご挨拶では、「いつもありがとう！」と、温かいお言葉を頂いたとき、自分がこの場に居られる幸せで胸が熱くなりました。最後に「琵琶湖周航の歌」を合唱し、みんながひとつになりました。大勢のご家族様にもご参加いただき、笑顔あふれる時間を過ごすことができました。

8月には、「はびねす夏まつり」を行いました。今回は地域の皆様との繋がりをもうつと強めたいとの思いで、中庄本調子保存会の方にご協力をいただき、中庄の盆踊りに職員が参加させて頂き踊りを教えてもらいました。「はびねす夏まつり」当日には、保存会の方々が

お越しくださり、「やぐら」を囲み、ご利用者様、ご家族様、病棟の入院患者様、地域の方々と、力強い太鼓の音を聞きながら盆おどりを楽しむことが出来ました。また、出店では射的、スーパーボールすくい、ポップコーン、たこ焼、ジュースを用意させて頂いたとき、小さいお子様にもたくさん遊びに来て頂きました。皆様のおかげで大盛況に終わることが出来ました。あるご利用者様から後日、お祭りが本当に良かったと、うつつから涙を浮かべて言ってお姿が、心を打ちました。本当に思い出深いものになりました。私たちは、日々、人生の大先輩



であるご利用者様から多くの事を学ばせて頂いております。今後も、皆様の思いや願いを大切に日々精進し、もっと地域の皆様に愛される「はびねす」でありたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 栄養と食生活シリーズ 冬の骨折リスクを減らしましょう

寒い日が続きますが体調を崩されませんか？今回は、転倒などによる骨折のリスクを減らすために日頃から気をつけていたいただきたい事をお話します。現在、日本の65歳以上の方は全人口の26%を占めており、骨粗鬆症は高齢者に多く骨が弱くなっている状態の為、転倒などで骨折を引き起こしやすくなります。その結果、寝たきりや介護が必要な状態となるケースも多いです。日頃から、骨粗鬆症の対策を行うことが大切です。

栄養面からお話すると、ポイントが3つあります。1つ目は体重の管理をしっかり行うことです。日本人の最も良いとされる体重はBMI『(体重(kg)÷身長(m)×身長(m))÷22』の状態です。BMIは25以上の肥満、BMIは18・5以下のやせはともに骨折を起こしやすくなります。主食・副食がしっかり整った食事をを行い、体重の管理を行いましょう。

2つ目は、カルシウム・ビタミンDの摂取についてです。骨の主成分は、カルシウムでありしっかりと摂取することで骨粗鬆症予防となります。1日の摂取量の推奨量は70歳以上で男性700mg・女性650mgとされています。特に女性の、閉経後は骨がもろくなりやすいです。そのため閉経後の女性は閉経前より多くのカルシウムが必要とされています。カルシウムは、乳製

上げます。

(ケアワーカー 小原 晶子)

※ご利用者様(ご家族様)ご承諾の上、写真を掲載しております。



品・小魚・大豆製品などに多く含まれています。ビタミンDは、体内でカルシウムの吸収を助ける働きをします。ビタミンDは、青魚(特に青魚)、きのこ類に多く含まれています。ビタミンDの中には日光に当たることによって活性化ビタミンDになるものがあります。人の皮膚でも日光に当たることによってビタミンDを活性化型に変えることができます。これからの季節寒くなり家にこもりがちですが、1日数分でも日光に当たることをこころがけましょう。

3つ目は、摂取を控えた方がよい食材についてです。加工食品やインスタント食品に含まれるリンは、カルシウムの吸収を妨げる働きがあります。毎日、インスタント食品・加工食品を食べるなどの過度な摂取は控えましょう。

(管理栄養士 岸本 未希)

## 新人紹介



ケアワーカー 前川 泰子

この度、マキノ病院に入職いたしました新しいスタッフです。

## 小児予防接種の予定(1月・2月)

	三種混合・二種混合・麻疹風疹混合・ヒブ・肺炎球菌 おたふくかぜ・水痘・BCG・日本脳炎・子宮頸ガン 受付・接種時間：13時～13時30分 16時～16時30分				
1月	6日(金) 24日(火)	10日(火) 27日(金)	13日(金) 31日(火)	17日(火)	20日(金)
2月	3日(金) 21日(火)	7日(火) 24日(金)	10日(金) 28日(火)	14日(火)	17日(金)

テーマ

## 『糖尿病』

## 健康教室のご案内

「糖尿病は歯にも影響を及ぼします!!」

～当院では生活習慣病などを学びたい方のために『健康教室』を開催しています。～

平成29年1月19日(木)  
午後3時30分～

場所：2階図書室

「糖尿病と物忘れ」

どなたでも自由にご参加できます。(入場無料)

平成29年2月16日(木)  
午後3時30分～

**マキノ病院理念** マキノ病院は、患者様中心の医療と福祉を  
実践し、患者様およびご家族の信頼と満足を得ることにより地域の  
皆様に安心していただける環境の創造を目指します。