

# はなみずき

## 2021年(令和 3年) 4月号

### ★食事の工夫について

新型コロナウイルスであまりお出かけできない利用者様の楽しみの一つが食事です。ずっと施設内にいるといつも温かく過ごせる為、今がどの季節なのかわからなくなってしまうます。食事は季節を感じられる手段でもある為、なるべく旬の食材を使用し、彩り豊かな食事を提供できるように心がけております。行事食のおやつは厨房と協力し、ペースト食の方も見た目です。クリスマス会ではトナカイをイメージしたゼリー、節分では鬼の顔を再現したプリンなどなど！通常の食事形態の方にはもちろんですが、普段形のないものを召し上がっている方にも楽しんでいただければとおもっております。



### ★免疫力アップ!!

ご家族様も新型コロナウイルスと戦い大変な思いをされているかと思えます。ストレスは免疫力を下げる為、季節の変わり目でもある今！免疫力アップを図り、ご家族様も元気いっぱいいてほしいと願っております。

ということでは免疫と食事のポイントについてお話しします。免疫(ウイルス等から身体を守る力)は加齢に伴い低下していきます。免疫力の60~70%は腸で作られる為、食生活を整

えて低下を防ぎましょう。腸は栄養素を吸収する一方で、病原体を排除し感染を防ぐ働きもあります。この働きを活発にするのが善玉菌です。その為、善玉菌のエサとなってくれる「食物繊維」や「オリゴ糖」が多く含まれる食材がおススメ。野菜類・きのこ・豆・果物ですね。それから善玉菌(乳酸菌等)を食品中に含む「発酵食品(ヨーグルトや納豆等)」もおススメです。乳酸菌は腸に定着しないので毎日食べて補うのがベストですね。

また、免疫力を上げるには「たんぱく質」が必須！それは免疫物質がたんぱく質から作られている為です。また免疫力は体温が36.5℃以上で活発に働き、1℃下がると30%低下してしまうので、熱を生み出す筋肉を作る為にもたんぱく質が必要になります。

最後は「ビタミンC」免疫力を活発にする他、皮膚や粘膜を丈夫にしてウイルス等の侵入を防ぐこともできます。ビタミンCは果物以外にも、ブロッコリーやカリフラワー、パプリカ等にも多いんですよ。

しかあし！多く食べているからと言って油断は禁物！大事なものは調理方法なのです。ビタミンCは水に溶けてしまう(水溶性と言います)為、茹でこぼしてしまったり、どんどんじゃんじゃん流れてしまうのです。最近テレビでも栄養素の性質と調理方法についてよく取り上げられていますね。食材は切る前に洗うことで、切った断面から水溶性ビタミンが流れ出ないように注意。また茹でると溶け出てしまう為、スープ等にすることでビタミンC等が溶け出た汁も捨てることなく召し上がれますよ。ほんの少しの工夫で、無理なく楽しく美味しく、免疫力を上げていきましょう♪

管理栄養士 金庭

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、今まだ収まらない状況が続いています。

当施設も引き続きご家族の皆様には面会の自粛や行事の縮小等でご迷惑をおかけしております。

施設では幸いなことに誰一人コロナにかかることなく今まで過ごせてまいりました。このまま何事もなく終息してくれることをただただ願うばかりです。

利用者様には毎日楽しく過ごして頂けるよう、できる限りでの支援をしておりますがままならないことも多々あります。フロアスタッフ一同一丸となって援助していきます。引き続きご家族皆様にはご不便等おかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

2階介護主任 金子

四月に入りまた新年度が始まりました。

今年は桜の開花は早かったですが、車で都内を廻り満開の桜を楽しむことができました。やはり桜は気候も良く気持ちも晴れ晴れと年度の始まりとしてはうってつけの季節ですね。

昨年度はコロナのため暗いニュースが多く当苑でも行事などが縮小されたり、また中止となってしまう楽しみにされていた利用者様には大変申し訳なく思っております。

今年度はどうなるかまだ分かりませんが、色々趣向を凝らし少しでも楽しんでいただければと考えています。

コロナ禍の中まだまだ先が見えない状況ではありますが、職員一同頑張つてまいりますので宜しくお願い致します。

3階介護主任 入舟

## ☆今年も余暇委員になりました☆

景色に彩りを見せて春を感じさせる桜も、鮮やかな緑を見せる今日この頃、ご家族の皆さん。利用者の皆様は未だに外出の制限はあるものの、一年という時間の中で施設内での生活に落ち着きを感じています。

緊急事態宣言が開け、美容カットやマッサージなど外部の提供も開始されました。未だ沢山の制限はありますが、利用者の皆様に少しずつ職員以外にかかわる方も増えてきました。

さて、タイトルにもあります通り、今年も余暇委員として勤めて参ります。六月生まれではありますが、桜がとても好きで、月一回に留めているお買い物デーに素敵な便箋を見つけ、今月も頑張ろうと自分を鼓舞しています。また、残念ながら利用者の皆様とお花見に行けず、きれいな桜を見に行くことはできませんでしたが、通勤途中に咲いている桜を眺めながら、来年こそはお花見に行ってみたいなと思っています。

介護職員 西澤



## ☆お花見に行きました☆

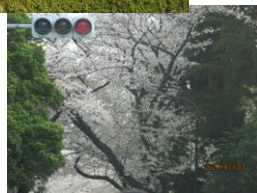
今回、花見担当になりました2階介護職員の岡安です。今年も3月22日(月)～3月31日まで行いました。青山墓地の桜、千鳥ヶ淵の桜を、コロナ禍のため車の中から観賞していただきました。

本来ならば、乗降して近くで見たいだけだったのですが、この状況の中、車の中からも楽しんでいただけたいと思います。

また桜の開花状況がちょうどよく、一番いい時の桜を見せてあげることができました。

来年は今の状況が落ち着き、通常の花見ができ、利用者様によりもっと楽しんでいただけるよう祈り、自分もその力に少しでもなれるよう頑張りたいと思います。

介護職員 岡安



## 面会について

平素はご入所者様ならびに職員の安心・安全のための面会制限にご協力頂き御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染におきまして予断を許さぬ状況が続いておりますが、流行状況を踏まえつつ、仕切り越しの面会を3月22日より再開しました。

面会制限の解除には、しばらく時間を要するものと推測され長期間に渡りご不便をおかけ致します。引き続きご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、相談員までお問い合わせください。ホームページも随時更新しております。

面会時間 午前9時30分～10時30分、

午後2時00分～3時30分

月2回/いづれも30分間

※事前に予約が必要です。

発行者  
社会福祉法人  
恩賜財団慶福育児会  
特別養護老人ホーム  
麻布慶福苑  
〒106-0047  
東京都港区南麻布5-1-20  
TEL.03-3446-5501  
<http://www.azabukeihukuen.com>

皆様からのご意見・ご感想をお寄せ下さい。お待ちしております。