

二本松病院附属介護老人保健施設だより



# 花かすみ



冬号

新年のご挨拶

施設長 六角裕一



あけましておめでとうございます。そして本年も皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。JCHO になって九回目のお正月ですが、利用者の皆様、ご家族の皆様、お変わりありませんでしょうか。今年も皆様のために一生懸命に職員一同力を合わせて仕事をしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

さて、昨年のことを振り返ってみて一番印象の強かったものは何ですか、私にとってそれはロシアのウクライナ侵攻です。ロシアとウクライナの間でいろいろな事はあったのですが、核兵器の使用を脅しに使う一方的にウクライナを攻撃し、ウクライナの人々を苦しめるということは決して容認できるものではありません。もしこの侵略がロシアの勝利で終わるのであれば、今度は中国が台湾に対して武力侵攻を開始する危険性も出てきます。元々中国の台湾侵略がロシアより早く、すぐ始まるのではないかと考えられていたわけですから。

我々の世界はこのように平和というにはほど遠く、いつでもどこでも戦争が起こってもおかしくない状態です。こんな時にだからこそ、各国の指導者たちは戦争を回避すべく知恵を絞ってもらいたいものです。

私たちが日本人はどうすれば良いのでしょうか。私たちの国日本は日本国憲法第九条で「日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。」と詠っています。しかし本当にこれであるのでしょうか。日本の周囲に武力で相手を制圧しようという国が多数存在する以上、何か対策を講じるのは当然です。相手国に攻撃されない、侵略されないためには、相手国にそれを思いとどまらせる因子が必要です。それが反撃能力の保有です。ようやく日本でもその議論がされるようになってきましたが、当然のことです。我々日本人は自分の国は自分で守るんだという考えを持たなければなりません。

以上、戦争の事を書いてきましたが、この世界にはこれ以上にも解決しなければならぬ問題が多数存在します。ウクライナ戦争が早く終了するように、中国が台湾に武力侵攻をしないように、そしてこの一年でこれら多数の問題が少しでも解決するように願ってやみません。

**JCHO 二本松病院附属介護老人保健施設**

二本松市成田町1丁目 867 TEL0243-22-6517

# 日常の様子

毎月誕生会では、お祝い膳の食事と誕生者にはケーキとお花でお祝いをしています



祝！百寿おめでとうございます。



秋晴れには、駐車場にある桜の木の紅葉狩りをしました。気持ちのいい日でした。



各階では毎月季節に合わせた壁面作品を作っています。今年の干支「卯」も作りました。





## バランスよく食事を摂ろう

「最近、おいしいものが食べられなくなった」「疲れやすく何をやるにも億劫だ」「以前よりも体重が減ってきた」そんなことはありませんか？

高齢期になってからの体重減少は筋肉を失う可能性があるため注意が必要です。「年寄りだから3食食べなくてもいい」「ご飯に漬物があれば十分だ」という方もいらっしゃるかもしれませんが、それではたんぱく質が不足している可能性が高いです。たんぱく質は肉や魚、乳製品、大豆製品、卵などに多く含まれており、筋肉や血をつくるための大切な栄養素です。しっかり食べることでリハビリの効果も上がります。たんぱく質はいろいろな食品と組み合わせてバランスよく摂りましょう。バランスよく食べるための合言葉は

**「さあにぎやか（に）いただく」**です。

### **「魚・油・肉・牛乳・野菜・海藻・芋類・卵・大豆・果物」**

の10種類の食品群の頭文字をとったものです。主食の他にこれらの食品を組み合わせることでバランスよく食べることができます。体の機能維持や筋肉・体力の維持には10の食材のうち最低でも4品目、できれば7品目以上摂ることを目指しましょう。献立を考える時には主食（ご飯、パン、麺など）、主菜（たんぱく質を含むおかず）、副菜（野菜、海藻、芋類など）をそろえるようにしましょう。量をあまり食べられないという方は間食に乳製品などを摂るのも良いです。また、しっかりよく噛んで食べることを意識してください。誤嚥や窒息の予防にもなります。口腔ケアや義歯の調整を含め、おいしく食べるためにはお口の健康も大切です。バランスよく食べて健康を維持していきましょう。今回は施設で提供している昼食メニューを一部紹介します。



ご飯（主食） ねぎみそつくね（主菜）  
さつま芋の含め煮（副菜） 大根の酢の物（副菜）  
リンゴ缶 しめじとほうれん草の味噌汁



月見そば 豆腐の梅肉がけ  
白菜のおかか和え オレンジ

# デイサービスだより

イギリスから来たキルトをチクチク縫いました。すごいです！！



芸術家のような作品です！



スクラッチアートは毎日コツコツ行っています！



高場 敏子様作品

おいしいお米ができそうですね！



阿部キミ子様作品

素晴らしい作品です。惚れ惚れします！

毎日コツコツ家で頑張っています！



二本松病院附属介護老人保健施設広報新聞「花かすみ」に掲載されている写真は、ご本人又はご家族様に同意を得て掲載させて頂いております。

載せきれない作品がたくさんありますが、皆さん手先の器用な方ばかりです。これは作品の一部になります。コロナ禍の中、皆さんに不便をかける事が多くありますが、感染対策をしっかりやっって対応していこうと思っています。利用して頂くことに感謝です。

デイケア スタッフ一同

