

祭 納涼祭 祭

"今年は新型コロナウイルス感染の終息がされていないことから、開設年度から毎年開催しているら・ぱーす夏祭りを中止することになり、毎年楽しみにされているご利用者様に、こんな時期だからこそ少しでも笑顔や季節感を届けたいと思い小規模な形での納涼祭を実施しました。

地域でもお祭りやイベントが自粛されていることもあってか、参加された皆様には日常とは違う楽しいひと時を味えたとの声が多く聞かれました。"

ヨーヨー釣り

ら・ぱーす神輿巡業



射的



創刊号

ら・ぱーす通信

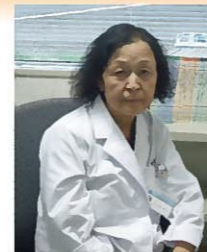
編集・発行
 社会医療法人 禎心会
 介護老人保健施設ら・ぱーす
 ら・ぱーす通信編集委員
 札幌市北区篠路町上篠路6番286
 電話 011-774-1131
 ホームページ
<https://www.teishinkai.jp/lapaz>



地域の皆様におかれましては、日ごろより介護事業の運営にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

平成17年5月に当施設が開設し、おかげ様で今年で16年目を迎えることができました。開設年度から毎年開催していた「ら・ぱーす夏祭り」でしたが新型コロナウイルスの影響で開催を断念する事にいたしました。コロナ禍であっても「地域に根差す、地域に開かれた介護老人保健施設」を目指し、何かできることはないかと機関誌を発行する運びとなりました。

施設長よりご挨拶



施設長
佐久間 伸子

施設長をしております佐久間伸子でございます。出身は函館で北大医学部に入るために札幌に来てからは、市立旭川病院、帯広厚生病院に勤務した2年間以外はずっと札幌で過ごしております。「ら・ぱーす」の施設長になり、4年が経ちます。家から遠いので1年も持たないと思ったのですが、亡くなった母をここに入所させたかったと思う老健でしたので続けております。

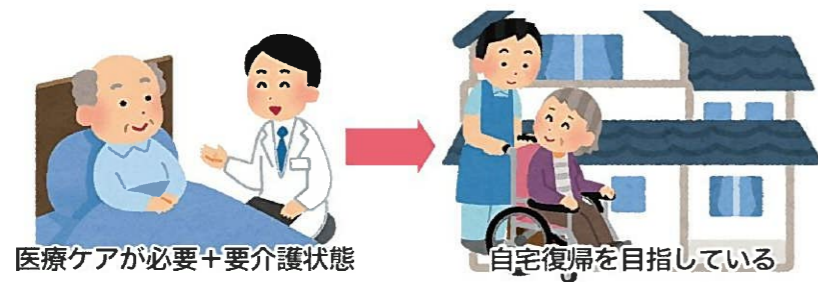
私たちの施設は入所された方に対し、ユニットケアを取り入れております。具体的には在宅に近い居住環境で、利用者一人一人の個性や生活リズムに沿い、また他人との人間関係を築きながら日常生活を送れるよう介護を行うことを目標としています。介護、リハビリ、医療をバランスよく実施することで、在宅復帰を目指しております。今は、新型コロナのせいで各種行事を縮小し、ご面会もテレビ電話になっておりますが、早く以前の状態に戻れることを願っております。今後ともよろしくお願いいたします。



改めて…介護老人保健施設って?? ～入所編～

「病院と家庭の橋渡しをする場所」として位置づけられているのが「介護老人保健施設」、通称「老健」です。「老健」は、病気などで入院していた高齢者が退院後、在宅復帰できるよう支援する施設で、最大の特長はリハビリ専門スタッフがいる点。また、必ず1人以上の医師が常勤しています。

個別的なリハビリや看護師や介護福祉士、管理栄養士などの専門的なスタッフによる生活支援の中で、心身の機能アップを目指し、住み慣れたご自宅へ戻ることを目標とする介護保険が適用される施設です。ご高齢の方が親しみのあるご自宅や地域に、より長く住み続けられるよう支援をしています。



医療ケアが必要+要介護状態

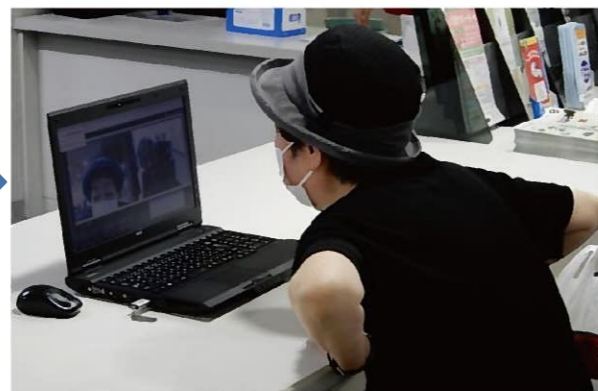
自宅復帰を目指している

<新型コロナウイルス感染対策について>

コロナ渦でいろいろと心配な点もありますが、地域のご高齢の皆様がより健康でご本人らしい生活が続けられるよう、職員はもちろん利用者様へもご協力いただき、下記の感染対策を行いながら運営しています。



直接面会の制限およびリモート面会の導入



免疫力を高める食事～新型コロナウイルス禍の食生活 ～高齢者の低栄養予防～

しっかり食べて「元気で長生き」。「たくさん」より「まんべんなく」。コレステロールやエネルギーを気にするあまり野菜や魚介ばかりを食べるのは逆効果。これは札幌市「高齢者のための食生活指針」に記されています。

今年度、国では高齢者の低栄養予防を目的とした食事摂取基準が策定されました。その改訂ポイントは、「より たんぱく質を摂りましょう。」ということ。



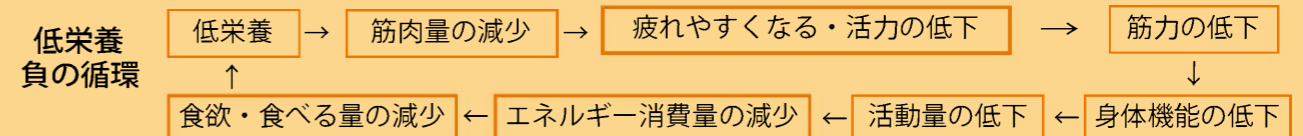
管理栄養士
永田 摩貴

Q1. なぜ、たんぱく質なのでしょう？

たんぱく質は不足すると筋肉を作るよりも分解される方が多くなります。特に60歳を越えると筋肉量の減少率は加速します。高齢者の低栄養予防は介護予防「元気で長生き」にも繋がります。そのために、たんぱく質はとても重要な栄養素なのです。

Q2. 低栄養予防にはたんぱく質だけを摂ればよいの? 「やっぱりお肉…?」

エネルギーになる炭水化物やビタミン類と一緒に摂ることでたんぱく質は消化、吸収されます。主食+主菜+副菜です。たんぱく質はアミノ酸で構成されています。特に筋肉の分解抑制や合成促進するアミノ酸BCAA(バリン・ロイシン・イソロイシン)は、まぐろ、かつお、鶏肉、牛肉、卵、牛乳などに多く含まれます。「肉」だけに限りません。北海道はこれから秋鮭の時期。鮭もBCAAを多く含みます。郷土料理のちゃんちゃん焼きは野菜も入り、たんぱく質の合成には理想的な一品です。ご飯と一緒に摂りましょう。



BCAA補強レシピ!! ～ホットプレート鮭のちゃんちゃん焼き～



(材料 … ☆の材料は欠かせない食材)

- ①鮭4切れ
 - ②☆キャベツ 1/3 個&好みの野菜やきのこ
 - ③みそ大さじ3 ☆バター大さじ2 砂糖・みりん・酒各大さじ1
- <作り方>

中温にしてホットプレートにバターを入れ①を入れる。鮭の色が変わったら②をいれ、③を2/3量まわしかけ、ふたをし蒸し焼き。鮭に火が通ったら残りの③をふりかけ完成。

この新型コロナウイルス禍、特別な物ではなく色々な食品を「まんべんなく」「こまめに」摂ることで栄養のバランスよく、免疫力を高めることになることでしょう。