

栄養士の簡単レシピ

さつまいもと果物の ヨーグルトサラダ

🍴 材料(約3人分)

さつまいも……………1/2本
キウイフルーツ……………1個
りんご……………1/4個
レーズン……………30粒
くるみ……………6粒

プレーンヨーグルト…大さじ2
レモン汁……………小さじ1/2
はちみつ……………大さじ1
マヨネーズ… 小 さ じ 1
シナモン……………適量



<管理栄養士メモ>

今回は便秘についてのお話です。

便秘解消の為に食生活で心がけたいのは食物繊維を十分に摂ることです。食物繊維の一日の目標摂取量は、18歳以上では男性21g以上、女性18g以上とされています(日本人の食事摂取基準2020年度版)。

食物繊維は水溶性と不溶性に分かれ、水溶性食物繊維は水に溶けてぬるめとしたゲル状になり便が硬くなるのを防ぎ、不溶性食物繊維は水を吸収してふくらみ便のかさを増やしてくれます。さつまいも100gあたりには食物繊維が2.8g含まれており、主に不溶性の食物繊維が多く含まれています。キウイ・りんご・レーズン等の果物にはペクチンと言われる水溶性食物繊維が豊富です。ナッツ類にも食物繊維は多く、くるみ10粒あたりに3.0gの食物繊維が含まれています。ヨーグルトにはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌と言われる微生物が含まれており体に悪い影響を与える悪玉菌の増加を抑える働きがあると言われています。さらに、はちみつに含まれるオリゴ糖は腸内細菌の餌となって善玉菌の数を増やし、ヨーグルト等の発酵食品と一緒に食べるとより効果的です。

スタッフ募集

看護師・介護士・セラピスト・事務など

随時
募集



おススメポイント

入院から在宅まで
幅広く

当院では、入院患者様の受け入れ、併設する老健、通所、訪問診療等の機能を備えておりご自身のキャリア志向に合わせて、様々なご経験の機会を設けております。

充実の子育て支援

託児所を完備しております。0歳～3歳のお子様を対象に、平日中の時間帯でお預かりすることが可能です。平日のほかに、第1・3土曜日も開園しており、子育て世代の強い味方となっております。他にも、育児時短制度や、ベビーシッター費用半額負担制度などの制度がございます。

多様な雇用形態

当院では、職員のライフスタイルに合わせて柔軟に対応できるよう、正職員からパートまで多様な雇用形態を取り揃えております。夜勤のある職種の場合は、通常の日勤+夜勤の勤務の他に、日勤のみ、夜勤のみのような働き方も可能です。

お問い合わせ先

「そうせいの求人情報を見ました」とお伝えください。

TEL:0537-23-7111
担当:寺島(テラシマ)

お問い合わせいただく際は、下記の情報をお知らせください。
①氏名
②希望職種
③勤務希望(勤務時間、お休み希望等)
④希望入社時期



医療法人社団 綾和会

掛川東病院

〒436-0030 静岡県掛川市杉谷南1丁目1-1

☎ 0537-23-7111
FAX 0537-23-7116

入院・入所のお問合せは

0537-62-1130

ベッドコントロールセンター直通



掛川東病院

検索

<https://kakegawa-higashi.com/>



掛川東病院 在宅診療

検索

<https://kakegawahealth.com/>

広報誌に関するお問合せ:0537-23-7111(代) 広報担当:鈴木翔

そうせい

11

2022

SOSEI

医療法人社団 綾和会 掛川東病院 桔梗の丘 広報誌

No.13



介護士
加藤 妃蘭さん

理学療法士
大隅 勇斗さん

理学療法士
野口 裕矢さん

作業療法士
蟹江 匠さん

介護士
松下 未香さん

松下 未

contents

特集

- 半日型通所リハビリ & 新施設OPEN！
サービス内容から利用案内まで紹介
- 管理栄養士のレシピ紹介！
- 当院からのお知らせ



半日型通所リハビリテーション

身体機能の維持、持久力をトレーニング —— 適度な運動で介護予防を！

半日型通所リハビリテーションとは、一日型の通所リハビリテーションの半日版で、要支援・要介護認定を受けた方が「午前」または「午後」どちらかの時間帯を選んでいただき利用できるデイサービスです。どちらも3～4時間程の利用で食事や入浴はなく、理学療法士や作業療法士の専門職が、利用者さんに運動の習慣化と身体機能向上を目的とした運動プログラムを立案し、自立支援や社会参加に向けたサービスを提供しています。

このような方におすすめです。

- ・ リハビリだけ**集中**して行いたい
- ・ リハビリしたいけど、**通うこと**が困難
- ・ **入浴**や**食事**のサービスは必要がない方
- ・ 外来リハビリを行う**感覚**で利用したい方

活動内容

リハビリ内容では集団体操、個別訓練、自主トレーニングを軸に展開しており、30分の運動と10分の休憩を繰り返し行って半日を過ごしています。個別訓練ではスタッフ1名が付き、機能訓練や生活動作の動作指導を行っています。機能向上に伴い徐々に自主訓練に切り替え、自立支援につなげています。できた時の喜びを分かち合う事がスタッフの意欲にもつながっています。

個別リハビリの様子



集団リハビリの様子

集団で行う体操はご自宅でも

集団体操では、ゴムバンド、ボールを使った体操、座って行う姿勢の体操、バランスクッションや、立位で行うバランス訓練、運動と認知を掛け合わせたコグニサイズがあります。その方に合った集団体操を提供しています。中でもバンドや、ボール、姿勢の体操は気軽にできる運動で、通所で教わった内容を自宅でもできるようにする事で運動の習慣化を目的にしており、自発性を高めます。

利用方法

ご利用案内

定休日

年末年始
土曜日、日曜日

利用時間

午前又は午後

送迎エリア

掛川・袋井・菊川

対象者

要支援1～2
要介護1～5の方

ご利用までの流れ



※ご担当ケアマネジャーへのご相談がスムーズです

ご利用者さんの声

Voice

ゴムバンドやボールの体操もいいし、
認知症予防の体操も楽しいです。



森田スミ様(R3.11.1～利用)

利用当初は歩行器を使用しないと安全に歩く事も出来ませんでした。ここに来て1年になりますが、先生方のおかげで今は毎回楽しい一日を過ごせています。今は杖もなくても歩けるようになったし、赤ちゃんのような歩きかもしれませんが、私にとっては本当に嬉しい話です。

Voice

集団体操は頭も使い足も使い、みんな
一体感となれるところが良いですね



橋野順亮様(R4.2.1～利用)

利用当初は歩行器で歩いていて「杖で歩けるといいな」との思いで通所を始めました訓練を通して痺れが徐々に良くなって足の関節もしっかりしてよよろしくなりましたね。今年8月には要介護5から2と改善し現在は屋外杖歩行、室内は独歩で歩いています。家ではエルゴや集団体操でやったものを行っています。

サテライトOPENにあたり

半日型デイケアから半日型デイサービスへ・・・



理学療法士 野口 裕矢さん

リハビリテーション室の一角でスタートしたデイケアもちょうど1年が経ちます。最初は定員14名に対して少ない時には5～6名という時期もありましたが、おかげさまで現在では定員が満員に達しています。体力維持や身体機能を希望される利用者さんのお声を聞き、「もっと広い場所で通所をやりたい」と思うようになりました。検討を重ねた結果、場所を移して半日型デイサービスを開設する事となりました。今より広いスペースで今までと同じコンセプトで理学療法士・作業療法士が機能訓練・身体機能向上の運動プログラムを提供していきます。また、デイサービスでは新しい器具を導入したことで通所リハビリではできなかった訓練を提供することができます。各利用者様の運動の幅が広がることで、その人の生活の幅の拡大と自立支援につなげていけたらいいと考えています。