

たんぽぽ



第3号

独立行政法人地域医療機能推進機構
滋賀病院附属介護老人保健施設
滋賀県大津市富士見台16-1
TEL(077)537-3102 FAX(077)537-3629

管理栄養士として



管理栄養士
金丸 多津子

はじめまして。管理栄養士の金丸多津子です。

皆様は栄養士と聞くとどのような人をイメージされるでしょうか。白衣を着て黒メガネをかけたお堅い風とか、厨房にいる口やかましそうな姉さん風の人？
大まかに言うと栄養士とは「栄養と食を結びつける人たち」です。

栄養士は皆様ご存知のように病院に勤務している者や私のように介護保険施設（介護老人保健施設・特別養護老人ホーム・介護療養型医療施設）に勤務している者、保健所などの行政、保育所・児童養護施設・障がい者（児）施設などの福祉施設、企業、あるいは学校では給食管理者や栄養教諭として勤めている者など様々です。

栄養士という資格は栄養士の養成課程がある学校（大学・短期大学・専門学校）を卒業して取得し、管理栄養士は国家資格で受験するには栄養士の資格を持つていることが必要です。管理栄養士の国家試験は最近では合格率が30〜40%台になりましたが、5、6年前までは20

%前後と難しい試験のうちのひとつで、そのためか管理栄養士はプライドばかりで資格取ったらちっとも勉強しないとか、上から目線でものを言うとか、ときには負の評価をいただいていた。それではいけないと近年世代交代した栄養士たちはがんばっております。本院や当施設に來られる実習生たちも明るく瞳をきらきらさせた学生ばかりで、将来は他職種の方々と協力して自分たちの本分を發揮してくれるだろうと期待しています。

私たちが食事をすることは日常すぐく身近なことですが、ともするとおろそかにもしがちです。しかしながら「食べることは生きること」です。高齢になつて様々な原因で摂食嚥下障害になつても、最後までお食事したいという気持ちは多くの方がお持ちです。また、高齢者が低栄養に陥りますと、身体・精神機能の低下を招き寝たきりになる確率が高くなります。高齢者施設の栄養士はそれをいかにサポートしてさしあげることが重要な仕事です。在宅訪問栄養士の必要性も増えてくることでしよう。成人に関しては生活習慣病を食事からいかに予防を行うか。生活習慣病の代表格である糖尿病は認知症も進行させるといふこともわかってきました。

ところで、皆様は食事のことで思い出はありますか。入所者や利用者の方々とお話ししてい

ると食にまつわる思い出を話して下さる方も少なからずおられます。最近「食育」という言葉を耳にされることがあると思います。お母さん、お父さんあるいは祖父母が作って下さったごはんは、いつまでも記憶に残ります。子供にとって愛情のこもった温かい食事は身体だけでなく心も育みます。私は職業柄でもないのですが、子供が大きくなってからもできるだけ家族で食事するだんらんを大切にしようとしています。家族だけでなく気の合った友人と食べる食事も楽しいでしょうし、例えば有名なレストランのフルコースでも一人で食べるよりは、スープのお肉がメインディッシュでも家族や友人と食べた方が美味しく感じるのではないのでしょうか。

いつも心に留めていることは、この仕事は私一人ではできないということです。入所100名、通所40名ちかくの方々の栄養管理は看護師、介護福祉士、理学療法士、介護支援専門員、相談員、介護員、調理師等の方たちに協力・支援いただいで初めてできると感謝しています。これからも公私ともに自分の役割を果たすよう努力しつつ、食べすぎにはくれぐれも用心していきたい！と思います。

どうぞ皆様、介護関係の食事等に関しまして何かご不明な点がございましたらお気軽にご相談下さいませようお願いします。

七夕祭

平成二十六年七月二日（水）、七夕祭が開催され、あんだんての皆様（マンドリンご担当八名、ギターご担当三名）による演奏をご披露いただきました。

アンコール曲を入れ十四曲も演奏していただきました。利用者の皆様が好まれる曲ばかりで、多くの方が口ずさんでおられ、楽しい時間を過ごされました。

短冊には皆様の願いを書いて笹の葉に付けていただいています。皆様の願いが叶いますようスタッフ一同お祈り申し上げます。

あんだんての皆様、来年も是非お越しいただけますようお願い申し上げます。素敵な演奏をご披露いただき有難うございました。

石津 明子



納涼祭

八月六日十三時十五分、納涼祭の始まりです。

デイの利用者様、入所者様がレクルームに集まりステージを前に、きよろきよろきよろきよろ！ 今から、何が始まるかと待ちどうしそうにされていました。

いざ、余興が始まり書道指導者の榎木先生が、目隠しをしたまま【憩】という字を書かれ、会場からは大拍手がおこりました。

他のスタッフの余興で盛り上がった後、やぐらを囲んで、芦浦民謡会の皆様による江州音頭が施設内中に響き渡りました。

『踊りましょうか！』の掛け声に初めは『手が動かない・足がもう動かない』とやっておられた入所者様も、昔を思い出されたのか、いつの間にか踊っておられました。皆様の表情がいつもと違い、穏やかで元氣よく盆踊りを楽しまれておられました。

芦浦民謡会の皆様、屋台を準備していただき、美味しいたこ焼き・おでん・アイスクリーム等を作り提供いただいた日清医療食品の皆様、書道の榎木先生ありがとうございました。おかげさまで参加された利用者の皆様は、元氣よく明るい表情で楽しい一日を過ごされました。

ご協力いただきました皆様にあらためて感謝申し上げます。

桂 光子



敬老会

朝、夕と少しずつ涼しくなり、すこしや
やすい季節となってきました。
平成二十六年九月十日、敬老会が行わ
れました。敬老会とは多年にわたり社会
につくしてこられた方々を敬愛し、長寿
を祝うために行われるものです。

今年も敬老会のお祝いに、大阪より、
なんでも本舗「ミックスジュース」の皆
様にお越しいただきました。歌舞、創作
ダンスなど披露して下さいました。新聞
紙で衣装を作っておられ、入所者様、ス
タッフもビックリ、入所者様より『何あ
れ、新聞紙だつて。上手に出来ているね』
と驚きの声が上がっていました。歌舞、
創作ダンス、衣装と工夫され、家庭的な
雰囲気があり、入所者様は、手拍子をと
りながら一緒に歌ったり、笑顔で楽し
い時を過ごされました。
ミックスジュースの皆様、楽しいひと
時をありがとうございました。
また、入所者様の皆様、いつまでもお
元気で過ごして下さい。

穴見 順子



七月お誕生日会

平成二十六年七月三十日(水)に七月の
お誕生日会を行いました。
誕生日を迎えられた方は六名おられ、
最高齢は九十三歳の方が二名おられま
した。ですが、みなさま年齢を感じさせな
いほどに元気でいい笑顔をされておられ
ました。

お誕生日のお祝いにドラゴン・セブンの
皆様にお越しいただき、ハーモニカ演
奏や手品をご披露していただきました。
私達がよく知っているハーモニカのほか
に、細長い物や、太くて低い音の出るハ
ーモニカを使われ、利用者の皆様は演奏
に合わせ口ずさんでおられました。手品
も普段は中々見る事が出来ないためか、
皆様楽しんで見ておられました。
今回お誕生日を迎えられた皆様、本当
におめでとうございます。

清水 祐一



八月お誕生日会

今月のお誕生日会では剣友会の皆様にお越しいただき、剣舞、舞踏を披露していただきました。普段あまり見ないものなので皆様目を輝かせ食い入るようになっています。また、後半部では使用していた模造刀に触らせていただく機会があり利用者の方々は嬉しそうに刀に触れ、重さを実感していたりしました。剣友会様が帰られた後でも口々に「良かったなあ」「すごかったなあ」と楽しげに話しておられ、お誕生日会を満喫されている様子が伺えました。

村上 理奈



九月お誕生日会

平成二十六年九月三日（水）に、一階のレクリエーションルームにて、九月のお誕生日会が行われました。今月は九名の入所者様が、お誕生日を迎えられ、百歳を超えた、ご高齢の方が二名もおられ、お祝い出来た事を嬉しく思います。ロマンギターの皆様、五名お越しください、ギターやマンドリン、キーボードなどを使い、七曲の歌を演奏していただきました。馴染みの曲ばかりでしたので、皆様一緒に歌われ、楽しい時間を過ごされました。ロマンギターの皆様、ありがとうございました。今回、お誕生日を迎えられた皆様、おめでとうございます。

秋山 由里



スーパームーン

月が地球に最も近づいたときに、満月もしくは新月の形になった月の姿、またはその現象。

【平成26年9月10日 大津市内にて撮影】



利用者の状況

(1日平均)

入所	7月	8月	9月
	95. 2人	92. 5人	93. 0人
通所	7月	8月	9月
	27. 6人	28. 4人	28. 7人

今後の行事予定

十月二十二日（水）お誕生日会
十月二十七日（月）～二十九日（水）
ホテル食事会

十一月十二日（水）お誕生日会

十一月十九日（水）おやつバイキング

十二月三日（水）お誕生日会

十二月十七日（水）クリスマス会

どうぞお楽しみに