【２０２６年１１月発行 第３３６号】

高井の里だより

医療法人財団慈強会　介護老人保健施設高井の里
〒791-1111　松山市高井町 1203 番地
TEL：089-975-7761　FAX：089-976-5779
http：//www.jikyoukai.or.jp/facility/takai/



デイルームにお化けが登場！！



皆さま、ハロウィンをご存じですか？
ハロウィンはもともとヨーロッパで始まった行事で、秋の収穫を祝い悪い霊を追い払う意味があったといわれています。現在では、仮装や飾りつけを楽しむイベントとして、親しまれています。

今月はハロウィンにちなんで、利用者様と一緒におばけの工作を楽しみました。それぞれに表情や飾りつけを工夫しながら、個性豊かなおばけが完成しました。完成したお化けを見て「可愛いね！」と褒めてくださる方もいれば、「夜中になったら動き出すかもね…」と、ちょっぴりドキッとする一言も（笑）

可愛いおばけ達のおかげで、楽しいハロウィン気分を味わうことができました。

次はどんな作品ができるのか、どうぞお楽しみに♪

あったかいの里

職員FILE No.318



この度、松山リハビリテーション病院から高井の里に異動してきました、看護師の西山さつきです。病院では、回復期病棟・一般病棟・包括病棟と勤務してきましたが、施設での勤務は初めてで、とまどいながら日々新鮮な気持ちで勤務させて頂いています。



話しは変わりまして、プライベートでは 3 人の子供たちも成人を迎え、子育てもひと段落したところです。ですが、我が家には 2 匹の猫を飼っていまして、日々お世話をしています。名前は、あずきとしお（塩大福）と言います。２匹は親子で、あずきの子供で塩大福と名付けました。（本当は、しお・いちご・まめ大福と３匹いました。）しおのチャームポイントは曲がったしっぽです。お散歩が大好きで毎日散歩に行っています。

まだまだ至らない点も多いかと思いますが、一日でも早く皆さまのお役に立てるよう精一杯努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

職員FILE No.319

２階を担当しております、作業療法士の田中香苗です。松山リハビリテーション病院から異動となり、早くも 10 年目になりました。アットホームな雰囲気がいいところだな…と思いながら、日々仕事に取り組んでいます。

ここで少し、私の推しについてお話ししたいと思います。大谷翔平…は例に漏れず大好きなんですが、今回紹介したいのは、大谷さんにも負けない二刀流♪プロのピアニストでありながら、現役の医大生でもある、双子のデュオ「兄一ズ」です。二年ほど前に、偶然行き着いた動画を見て以来、お二人の奏でる音色に心動かされています。彼らには、病気を抱えた弟がいるのですが、その弟の病気を治したいとの思いから、ピアノと両立して医師を目指すことにしたそうです。お二人は、「医療で病気を治し、ピアノで心を癒したい」という言葉をよく口にされています。その熱意と努力がピアノから伝わるように感じて、余計に惹かれるのかもしれません。私のお薦めは「いのちの歌」♪…心が浄化されるようですごく心に響く音色なんです。皆さんも、ちょっと疲れたな…と思った時には、ぜひ聞いてみて下さい。私も「兄一ズ」のように、「体も心も元気になるリハビリ」を目指して頑張りたいと思います。これからもよろしくお願いします。



（お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。）

行事＆クラブ予定

11 月　文化週間（作品作り）

11 月 17 日　習字クラブ
24 日　安平さんコンサート

※感染対策を行いながら実施しています。

皆さんこんにちは。朝晩、急に寒くなってきましたね。
今年も秋祭りでは高井の里にお神輿と獅子舞が来てくれました。
10 月６日には、恵原町内会獅子舞保存会の皆様が古くから受け継がれてきた伝統芸能を力強い太鼓に合わせて披露して下さいました。会場は獅子が大きな口を開けるたびに大歓声に包まれていました。
10 月７日には地域のお神輿と獅子舞がやってきました。1 階のロビーは、２F・３F・デイの利用者さん達で超満員！獅子舞はとても迫力があり、ところ狭しと駆け巡り物語を演じていました。若い演者の方のエネルギーにこちらも元気をもらいました。
南窪田町内会の皆様ならびに恵原町内会獅子舞保存会の皆様、今年もありがとうございました。

「あったか～い」をつくる 部署コーナー

今月は給食課から三大栄養素の一つであり、高齢期に不足しやすい栄養素でもあるタンパク質について紹介します。体内での役割や摂取するときのポイントなどを知り、普段の食生活の参考にしていただけたらと思います。

◎タンパク質の役割

タンパク質はヒトの体のエネルギー源となる栄養素の一つで、筋肉や臓器、肌や髪の材料でもあります。また、ホルモンなどの体の機能を調節する成分としてもはたらくため、生命を維持する上では欠かすことのできない栄養素です。

◎タンパク質が不足すると

タンパク質が不足すると、筋肉量の低下によるフレイルの進行や免疫力の低下による病気の回復の遅れに繋がってしまいます。他にも、皮膚の乾燥や抜け毛、むくみや貧血など様々な健康への影響が現れます。

◎1 日に必要なタンパク質の目安量

タンパク質の目安量(g/日)＝体重（kg）×1～1.2g
(※体重が 50kg の人の場合…50kg×1～1.2g=1 日 50～60g のタンパク質が必要となる)

タンパク質は 1 回の食事で吸収できる量に限りがあるため、毎食に分けて摂取するようにしましょう。
※腎臓病などでタンパク質の制限がある方は医師または管理栄養士にご相談ください。

◎タンパク質摂取のポイント

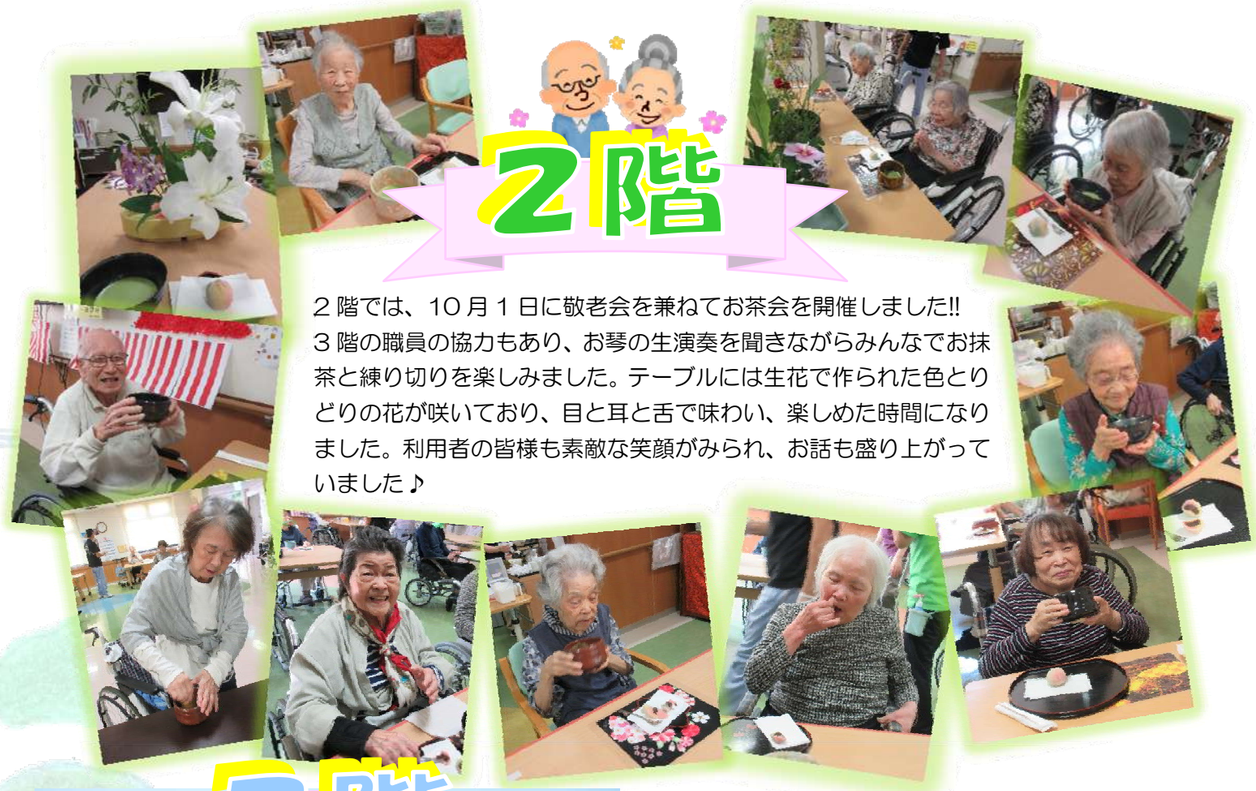
・下記の表を参考にタンパク質を多く含む食品を組み合わせ、1 食あたり 20g を目安に摂取する。
・サラダにハムやツナ缶、和え物にちくわやちりめんなど、野菜料理に混ぜ込むことで摂取量をアップする。
・食事だけで十分な量を摂取できない時は、ヨーグルトや魚肉ソーセージなどをおやつに取り入れる。
・消化機能が落ちている時は豆腐や半熟卵、白身魚や鶏ささみ肉を使用する。
・ご飯やパンなどの糖質と一緒に摂取することで、タンパク質の合成を促進し、エネルギー不足による筋肉の分解を抑制する。
・生姜や大根おろしなどタンパク質を分解する酵素を多く含む食品と一緒に摂取することで、タンパク質を消化吸収しやすくする。
・タンパク質の代謝を助ける栄養素であるビタミン B6 を多く含むマグロやカツオ、鶏むね肉やにんにくなどを積極的に取り入れる。



◎まとめ

タンパク質は健康な体を維持する上で欠かせない栄養素です。自分の必要量を知り、積極的に摂ることで、病気に負けない強い身体を作りましょう。

2階



2 階では、10 月 1 日に敬老会を兼ねてお茶会を開催しました!!
3 階の職員の協力もあり、お琴の生演奏を聞きながらみんなでお抹茶と練り切りを楽しみました。テーブルには生花で作られた色とりどりの花が咲いており、目と耳と舌で味わい、楽しめた時間になりました。利用者の皆様も素敵な笑顔がみられ、お話も盛り上がっていました♪

3階



10 月 21 日は東温市の「花きセンター」へ外出しました。
当日は雨予報でしたが、天気も何とかもってくれ予定通りお出かけする事が出来ました。
午前中は秋とは思えない暑さで、みんなで「暑い～」と言いながら花時計の前で記念撮影をしました。温室では色とりどりのバラが綺麗に咲いていて、皆さんのテンションが上がっていました。帰り道では「いい気分転換になった」「珍しい所に連れてきてくれてありがとう」と笑顔で話されていました。
短い時間でしたが、秋を感じて頂けた楽しい外出になりました。







