

この街ですっと自分らしく生きるあなたと光照苑を結ぶ

# ふれあい通信

江戸川光照苑



**特集** 音楽は認知症予防に効果を発揮する！

## 音楽が持つ不思議な力・特養でも導入開始



2009年 **6・7** 月号  
隔月刊誌

# 特集

## 音楽は認知症予防に効果を発揮する！

♪音楽が持つ不思議な力・特養でも導入開始♪

江戸川光照苑では、平成十九年度より認知症の予防、進行防止に有効とされる音楽療法を、通所介護事業所に取り入れてきましたが、この七月より、特別養護老人ホームにおいても開始することになりました。

### 音楽療法とは

音楽療法とは、音楽を聞いたり演奏したりする際の生理的・心理的・社会的な効果を応用して、心身の健康の回復、向上をはかる医療行為として定義されています。

江戸川光照苑では、音楽療

法に高い実績を誇る(株)リム・インターナショナルという専門機関による音楽療法の指導を依頼しています。



活気あふれる活動の一場面に心も和みます。

### 音楽療法の目的

(株)リム・インターナショナルの展開する音楽療法はヒューマン・マインド・エクササイズ

Mind Exercise」と銘打っており、「音楽を用いて」人の心理に(意図的に)働きかける」ことを主な目的としています。

認知症の回復をも視野に社長の田辺さんは、音楽療法の目的として「人は、年を重ねることによって、知力・意欲・感情などが低退し、放っておくと認知症や退行などが起こってしまいます。



音楽療法士の資格は、国家資格化を目指して協議中ですが、現在は民間資格です。

# 6・7月号もくじ

【特集】.....	②③
音楽は認知症予防に効果を発揮する！	
【巡る季節の中で】.....	④
お花見バスハイク	
【デイサービス通信】.....	④
桜見学	
【ケアマネから版(居宅介護支援).....	④
介護サービスを利用する前に	
【配食サービス便り】.....	⑤
ご利用までの流れ	
【事故と苦情の窓】.....	⑥
東京都のモデル施設として	
【高齢者の健康が一番】.....	⑦
梅雨時期に気をつけたい病気	
【トピックス】.....	⑦
東京都福祉サービス第三者評価	
【ふれあい相談室】.....	⑦
住宅回収についてのご案内	
【フレッシュな顔】.....	⑧
出会いの中で	
【実習生の一言】.....	⑧
フィリピンからこんにちは	
【江戸川光照苑の人財育成】.....	⑨
研修大会への参加 ♪エビテラスを造る	
【ボランティア通信】.....	⑨
ボランティア通信	
【ボランティア・寄付者ご芳名】.....	⑩
行事予定・お知らせ	
【ボランティア・寄付者ご芳名】.....	⑪
管理栄養士のひと口雑学	
【管理栄養士のひと口雑学】.....	⑫
トマトの効用	
【家庭でできるやさしい】.....	⑫
高齢者のお食事レシピ	
たこと新玉ねぎのエスニック風サラダ	



音楽療法では、人間が生まれながらにして持つリズムへ音楽のリズムを当てることにより脳の活性化を図り、認知症の進行防止、欲を言えば、回復をも視野に入れて活動したい」と、話されています。

### 音楽療法の実際

音楽療法に参加されている利用者の方からは、「上手なピアノの演奏に合わせて歌も歌えるし、一緒に身体を動かすから



「音楽をとおして笑顔が輝いていくのがわかります」と、話す田辺社長。



ピアノの演奏も楽しみの一つです。

気分転換にもなるわ。」「懐かしい歌を歌うので、自分が若い頃の思い出が甦ってくるし、周りの人も同じくらい（年の）人だから、話が合つてとても楽しい。」とこの時間を大変楽しみにされています。



トロンボーンの生の音にも刺激されます。

### 今後の展開

適切なアプローチ、そして観察、評価を行うことで音楽療法の効果はさらに向上していくのだと思います。また、今後は、音楽療法をケアプランに組み入れていきたいとも考えています。

職員全員が、音楽療法を正しく理解し、指導補助となれるようになれば、その効果をさらに有効に活用し、より利用者さんにあったケアサービス



職員の役割もまた効果を上げる要因です。



職員が間に入り、楽しみの共有を行い、気分の高揚を図っています。

につなげられるのではないかと  
思います。先生のご指導・ご提案を活かし、利用者さんにとって有意義な時間を提供するよう力を入れていこうと考えております。これからも先生・利用者さんのご意見を聞きながら取り組みたいと思っております。



音楽療法の時間は精神面での観察が日常生活援助の観点からも必要です。

## 巡る♪季節の中で

### 花見ドライブ

去る四月一～三日の三日間に分けて、特養ではご利用者とともに花見ドライブを行いました。行先は「水元公園」です。

当初、開花予想は都心では三月二〇日頃だったので、遅い日程に設定したのですが、三月中旬頃から寒い日や雨の日が続き、なかなか桜が咲かず、やきもきしました。結局、四月一・二日は四分咲き程度で、天候も雨だったり、強風だったりと



よい記念の日に一枚・・・  
集合写真。



感激と共に自然に笑みが  
漏れます。

ご利用者には寂しい思いをさせてしまいました。車中では久しぶりの外出ということもあり、和気あいあいとした雰囲気でした。

桜を見つけては歓声をあげ、職員をつまらない冗句にも笑っていた。外は少し寒く感じましたが、少しだけ車から降りて記念撮影もできました。

重度化が進み、以前のようにな大掛かりなお花見もできなくなりましたが、またこのような機会を増やしていきたいと思えます。皆さん、お疲れ様でした。

## デイサービス通信

### 桜見学

四月一日から一〇日までの期間で、高砂北公園へふれあいコース・くつろぎコース合同の桜見学を行いました。

今回は合同ということもあり、午前と午後に分かれて見学に行ってきました。近場ではありましたが、天候に恵まれた日も多く、桜もちょうど見ごろで利用者からは「こんな幸せなことはない」と喜ばれる声も聞かれました。



絵になる風景で皆様、満足されていました。

## 居宅介護支援便り

### 認定までの流れ

今回は介護保険の利用方法について。介護保険は区市町村ごとに運営され、利用するには申請を行う必要があります。その結果、要介護認定を受けた人がサービス利用を行います。（詳しくは左記参照）

①役所や地域包括支援センター等で申請を行う（申請書と介護保険証を提出します）

②訪問調査を受ける

調査員が自宅や病院（入院している場合）を訪問して、状態の確認を行う

③認定通知が届く 認定調査票（②の訪問調査で作成）と主治医意見書を基に判定を行い、申請後約三〇日ほどで通知書が郵送される。

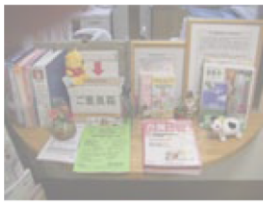


# ケアマネかわら版

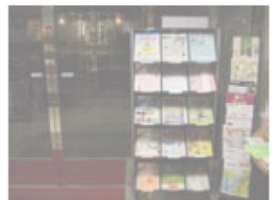
介護サービスを  
利用する前に

介護保険はご利用者によるサービス選択が基本です。しかし、「どんなケアマネージャーを選んだらよいのか?」「どんなサービス事業者を利用したらいいのか?」と迷われるのが実情です。

介護保険をこれから利用するにあたって、事業者を選ぶ・継続する時は納得して、よりよいサービス利用をしたいと思われまます。  
事業所を選ぶためのポイントとして、区から発行してい



施設によって異なりますが玄関にコーナーを設けている事が多くあります。



※チェックリストは区役所のほか、地域包括支援センターでもお渡します。

るチェックリストを活用するのも良いのではないのでしょうか。地域と福祉サービスの架け橋となる存在を目指しています。

お気軽にお寄り下さい。

「認知症サポーター養成講座」のお知らせ

もし、見知らぬお年寄りが出ていたら、皆様は、どうしますか?

勇気を出して声を掛けたとき、名前・住所・電話番号を聞いても分からない状況・・・戸惑うと思います。そんな場面、これが相手にとって適切な対応だったと断言する事は

出来ないと思います。

「ちょっとした事」で問題行動の併発を未然に防ぐことが可能となる場合もあります。具体的な内容を知れば、相手の不安・声を掛ける側の不安が軽減される事でしょう。

当施設は、少しでもその事実と具体的な対応方法を知って頂こうと、七月に認知症サポーター養成講座を開催する予定です。その際は是非、ご参加ください。詳しくは、後日ご案内いたします。

## 配食サービス便り

ご利用までの流れ



配食サービスの内容について一月号にてご説明いたしました。が、今回はご利用するまでの流れを簡単に述べさせていただきます。

江戸川区在住の六五歳以上の世帯(独居含む)で、何らかしらのハンディがある方であれば皆さん対象となります。

区のサービスとなり、申請書を提出し、お名前等を区に登録した上で開始となります。

書類の作成や準備等は地域包括支援センターで行えますので、ご希望の方は江戸川光照苑までご連絡下さい。

「サービスの対象者となるか?」「どこまで対応できるか?」等のお問い合わせもお答えできます。お気軽にご連絡下さい。



申請についてはご自宅への訪問も行えます。

# 「事故と苦情の窓」

● 東京都のモデル施設として

東京都は、昨年度から「経営者・チームリーダー層等マネジメント促進事業」の中で、『社会福祉施設におけるリスクマネジメントガイドライン』を作成し、都内の全事業所に配布しました。

都内にある五施設をモデル施設として研究を重ねてきたものですが、江戸川光照苑も、歴史ある白十字ホームや至誠特養らとともに、モデル施設として協力してきました。



モデル施設の報告会で基調報告をする柴田品質管理室長。

今後もモデル施設の一つとしてご利用者に安心できるサービスを提供していきたいと思いま

～苦情報告～

	介護	看護	リハビリ	生活相談	栄養	ケアプラン	外注	マナー	その他	計
特養		1						1	2	4

	介護サービス	その他	計
短期入所			
通所介護			

～ヒヤリハット報告～

	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他ケガ	誤与薬	無断外出	その他	感染症	死亡	計
特養				1		3						18
短期入所												3
通所介護											2	2

～事故 苑内処置レベル～

	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他ケガ	誤与薬	無断外出	その他	感染症	死亡	計
特養						3			6			9
短期入所						4			3			7
通所介護									3			3

～重大な事故 行政報告～

	骨折	出血	火傷	誤嚥	異食	その他ケガ	誤与薬	無断外出	その他	感染症	死亡	計
特養		1										1
短期入所												
通所介護												

## 行事予定

特別養護老人ホーム

◎ 理容

六月 (日程未定)

◎ 美容

◎ アニマルセラピー

六月 (日程未定)

◎ 昼のお食事会

六月二四日

七月二三日

◎ 一泊旅行 六月

十七日～六月十八日

◎ 七夕会

七月七日

熟年ふれあいセンター

◎ 七夕会

七月七日 (飾り付け期 間一週間)

通所介護

◎ 七夕会

七月七日 (飾り付け期 間一週間)

◎ 園児との交流会

(なでしこ保育園)

七月十五日

◎ 地域包括支援センター

◎ 介護者交流会 日程未定

◎ 人材育成苑内研修

◎ サービスマナー

六月六日

七月十四日

◎ 苑内研修

六月十一・二六日

七月十・二十四日

◎ 医療研修

七月 三回予定

施設実習

六月 NHK学園 (予定) 一名

株式会社

アイピーエス一名



# 高齢者の健康が一番!!

— 梅雨時期に気をつけたい病気 —



水虫とは白癬菌というカビが皮膚に感染してしまったためにおこる感染症。

暦日では六月十一日が入梅ですが、湿度が高くなると皮膚病をはじめとするさまざまな病気になるやすいので普段以上に気をつけるように心がけることが必要です。中でも、梅雨期に入ると水虫が増えるといいますが、この時期は、カビやダニを発生させ、様々なアレルギー疾患の一因ともなります。もちろん、



アレルギーの原因となるヒョウヒダニ。室内では比較的数量が多い。

食中毒にも充分注意が必要な時期です。

体調が悪いときや、病気に対して抵抗力が弱い乳児や老年寄りがいる家庭では気をつける必要があります。

梅雨が明けると、七月の初めから「酷暑」の日本列島。冷房病対策、水分摂り過ぎによる夏バテ対策と、体調管理には難しい時期です。栄養も十分に摂って、掃除をこまめにする、洗濯除菌するなど、つまり、普段以上に清潔に心がけることが重要な時期という事です。

## トピックス

東京都福祉サービス第三者評価～平成20年度の評価結果が公表～

この度、当苑の特別養護老人ホームの平成20年度の評価結果が公表されました。

この制度では、利用者の皆さんがサービスを選択する際の目安となったり、事業所の内容を把握することが可能となるように、各事業所の評価結果が公表されます。すでに、

通所介護事業所の評価結果は三月に公表されておりますが、両事業所とも、東京都内でトップクラスの評価をいただきました。



評価結果は「とうきょう福祉ナビゲーション」をご覧ください。  
<http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/index.html>

## ふれあい相談室

— 住宅改修についてのご質問 —

Q 住宅改修はどのような利用できますか。

A 要介護認定が必要で、住宅改修は、自宅

での手すりの取付けや段差の解消などの小規模な改修の費用を支給するもので、工事着工前に区に改修内容の確認を受けるための申請を行う必要

があります。一人当たり二〇万円（住民登録のある家屋が対象）が上限です。このうち一割は自己負担となります。



介護保険バリアフリー住宅改修手すり取付工事の一例。

広報委員会では、皆様から宛または記事に関するご意見、ご質問をFAXかEメールで募集しています。

FAX 03-5668-0052

Eメール hikari@e-kousyoen.or.jp

# フレッシュな顔 —出会いの中で—

今年三月、  
夜間コースにて  
リハビリテー  
ションの専門学  
校を卒業し、  
江戸川光照苑  
と縁あつて働き  
始めました。

始めの内は、

緊張して、不安もありました  
が、ご利用者の皆様の笑顔と  
出会い、一気に解れました。今  
では、日々の業務にも慣れ、  
徐々にですが今、ゆとりを感  
じ始めています。

ご利用者方と向き合う中で、  
皆様にとつての快適な生活・今  
抱えている心配事を知る機会



向かい合い模範  
の動作。



筋持久力と筋力向上の  
訓練をする風景。笑顔  
が溢れる時間です。

もあり、少しでもお役に立て  
ればと思ひ、取り組む日々で  
す。

予防の観点から体力の向上  
と維持などが重要と考え、一  
人ひとりに合わせた訓練内容  
を選択しています。

まだまだ様々な面で勉強し  
覚えていかなければならない  
事が多くありますが、他職員  
方とも協力し、一歩ずつ進ん  
でいきたいと思ひます。

これからもよろしくお願ひ  
致します。

リハビリテーション課  
作業療法士 鶴見 ゆう子

勤務地▶京成小岩駅 徒歩5分・小岩駅 徒歩15分 正八

## あたたかい笑顔募集中!

賞与前年実績 年2回4.7ヶ月

### ◆正看護師

月給 226,000円～  
257,200円

(扶養手当等、資格手当含む)

【年齢】60歳位迄  
【時間】〈特養・デイ〉日勤8:45～17:45  
【休日】年間110日



### ◆介護職員

月給 222,000円～

(扶養手当等、資格手当含む)

【年齢】50歳位迄  
【時間】〈特養〉早番 7:00～16:00  
日勤 8:45～17:45  
遅番10:00～19:00  
夜勤17:00～10:00  
〈デイ〉日勤 8:45～17:45  
【休日】年間110日

パートも応相談 時給1,210円

【待遇】交通費全額支給  
【応募】TELの上、履歴書(写貼)・  
資格証明書を持参下さい。

「京成小岩駅」北口より徒歩5分  
JR「小岩駅」北口より徒歩15分  
JR「小岩駅」北口より蔵前通りに出て、  
小岩駅北口バス停より京成小岩駅バスにて、  
北小岩五丁目バス停下車徒歩2分  
JR「小岩駅」南口バスロータリーより、  
全町駅行バスにて京成小岩駅入口バス停下車徒歩8分

◆社会福祉法人 光照園◆

介護老人福祉施設 江戸川光照苑

東京都江戸川区北小岩5-7-2 ☎03-5668-0051 (担当:榎木)

ホームページ ☎ http://www.e-kousyoen.or.jp

## 理念

私たちは、人々の幸せを創造し、福祉サービス事業者として常に一流としての品質と地位を維持し、社会に高く評価され、ご利用者に満足いただける最高のサービスを提供します。そして、地域、社会、環境に貢献するホスピタリティ事業者として、将来に亘り事業の持続的な発展を目指します。

## 品質方針

- 私たちは、すべての人々の期待に応えるパーソナルなサービスとホスピタリティの精神によって、創造性と先駆性ある事業を展開し、人々からの高い信頼と満足を得ます。
- 私たちは、1人ひとりのライフステージのファンとなり、その価値を受け止められる「人としての豊かさ」を身につけ、研鑽と努力を惜しまず、プロとして専門性を高め、介護サービスのあるべき姿を提示します。
- 私たちは、事業経営の安定性と透明性を確保するとともに、生命あるものや環境を大切にされた地域社会の創造と発展に貢献します。
- 私たちは、江戸川光照苑へ寄せられる貴重なご意見、ご批判などを真摯に受け止め、品質マネジメントシステムの有効性を継続的に改善し、常に成長し変化し続けながら、一貫した良品質のサービスを提供する江戸川光照苑ブランドを構築します。

平成20年4月1日

江戸川光照苑

苑長 水野敬生



# 「実習生の一言」

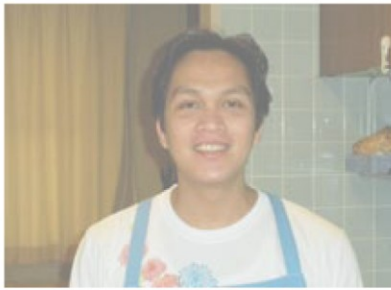
## フィリピンから

### こんにちは

当苑では以前から外国人の実習生の受け入れをしています。今回はIPSという実習機関からやってきたフィリピンのエリジオ・カーマイヤさんにお話を伺いました。

エリジオさんは日本に来てもう八年になるそうで、受け答えもしっかりしていて、大体的ことはわかります。

笑顔がとっても優しくて、このような仕事にはとても向



あだ名はドンさんです。



利用者さんとの会話は楽しい時間。

いていると思いました。ご自身の祖父もケアを必要としていたことから、仕事として同じようにお年寄りの世話をしたくて、この道に進まれたそうです。実習してみるとやはり言葉の面での難しさはあるが、お話しをしていてとても楽しいそうです。

将来はもっと勉強して資格を取得して、家族を養えるように仕事をしたいそうです。思わず「がんばって！」とエールを送りたくなる、そんなエリジオさんでした。

# 江戸川光照苑の「人財育成」

## 「研究大会への参加エビデンス」を造る

江戸川光照苑では、昨年十二月に行われた都内の高齢者福祉施設が参加する「アクティブ福祉in東京・08」という学会形式で行われる研究発表大会にはじめて参加しました。



緊張の中で発表する特養に勤務する平島卓介職員。

も紹介されました。介護の世界では、エビデンス、いわゆる根拠のある介護の提供の必要がいわれられています。

江戸川光照苑では、今後もこうした研究大会への発表を積極的に行い、情報を広く発信することで、職員のモチベーションを高め、専門性をより高いものにし、地域の方々に対し、江戸川光照苑はもちろん、介護に対する理解や信頼がさらに深まることを願っています。

また、翌月には、三重県四日市市で行われた全国老人福祉施設協議会が主催します「全国老人福祉施設研究会議」にも参加し、『身体拘束廃止に必要なものは何か』という研究発表を行い、同会が発行する月刊誌『老施協』に

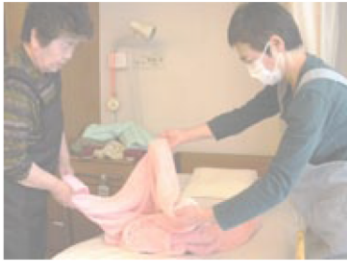


全国老人福祉施設協議会から贈られる発表認定証(特養棟玄関)。

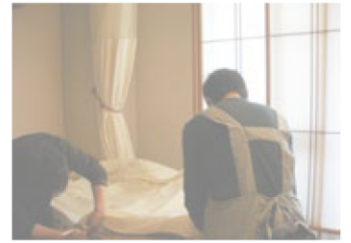
# ボランティア通信

私が町会婦人部の活動のひとつである、リネン交換のボランティアに参加して三年になります。

最初は、マゴマゴするばかりの私も先輩の親切なご指導を受けてやっと慣れたころ、自転車の転倒で肋骨を骨折、その後、実家の弟の死、一級障害を持つ末弟の面倒を見ることになり、忙しい日々。月に一度のボランティア参加もままならず、苦しい思いでした。末弟も通所施設やヘルパーさんを利用することになり、私



リネン交換は二人で行うのが効率的です。



シーツ交換は隔々まで丁寧に。

も時間を作り、これからは参加していいこうと思います。

ボランティアに対する自分の考え方の甘さを、参加してはじめて知り、以前は都合のよい時間にお手伝いをする事という認識でした。今では、ボランティアといえども義務があり、利用者の皆様に気持ち良くお休み頂くための大事な仕事と考えております。私自身も時間を上手にやりくりして、職員の方々、仲間の方と楽しく頑張りたいと思います。今後とも、どうぞよろしくお願いたします。

金谷 淳子

## ボランティア活動ありがとうございます

平成21年3月1日～平成21年4月30日

温かいご支援・ご協力下さいました方々に厚く御礼申し上げます。ご利用者ならびにご家族様におかれましては、厚生労働省の指導のもと割愛させていただいております。これからも暖かくご支援下さいますように、お願い申し上げます。(敬称略・順不同)

### ボランティア大募集!!

いろいろなことにチャレンジできる環境です。

**未経験者大歓迎!**

お話相手／散歩の付き添い／介護の補助(リネン交換、入浴など)／趣味を生かしたお手伝い(音楽、書道、園芸、日曜大工など)など

●お問い合わせ

江戸川光照苑 担当/ボランティア係  
細木昭江 岡野麻美 高橋園枝  
電話 03-5668-0051 FAX 03-5668-0052  
Eメール hikaru@e-kousyoen.or.jp

- リネン
- 町小松町宇鈴寺青小菅萩杉伊齊中桜杉金石落中  
田川沢山田川木田木川谷田森藤藤窪井本谷川合村  
政ト輝ミす敬由あつせ栄紀八志洋里ス正きよ興  
子シエ子江子子子子子子子子子子子子子子子子子忠吉
- ホー  
芝一ム  
真喫  
理茶  
子ひろみ
- 加渡田伊墨朝下ア飯椎加田植安関繕  
藤辺窪藤田生マル島名納辺草藤谷い  
子知淳鈴朝より和香子小紀久子幸壽敬諄一  
子子子江子子子子子子子子子子子子子子子子子二
- 音柳山中長鳥田リ書  
楽沼路村島田ズ道  
子節雪まりキ妙圭  
子枝緑子子子子子子子子子子子子子子子子子子
- 手白柳山  
芸井井沼路村島田  
子祐節雪まり  
子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子
- 野西手音柳山中長鳥田リ書  
村村井井沼路村島田ズ道  
重幸祐節雪まり  
子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子子
- その他  
小岩第3中学校  
小岩第4中学校
- 寄贈物品  
東京都公衆浴場  
生活衛生同業組合  
東京葬祭  
寄附金  
花山千賀子
- 民生児童委員  
石川武敬  
澤柳雪恵  
柴田延枝  
太田恵美子  
大沼堂子  
蝦澤總子  
飯島小弓  
菊地昌利  
上田昌利
- 熊田和  
内田美  
辻智子  
高橋厚子  
佐藤洋子  
書道  
牧圭子  
田辺妙子  
島田キエ子  
鳥田子  
長村まり子  
中山子  
山中子  
山沼子  
柳沼子  
音楽  
白井祐子  
手芸  
野村重子  
その他  
小岩第3中学校  
小岩第4中学校
- (敬称略・順不同)



# 率先垂範

## ～ 自らが先頭に立って～



### 苑長だより

江戸川光照苑に着任してから一年が経ちました。「上にして下を知るのに三年かかるが、下をして上を知るには三日あればよい」という言葉があります。

**部下の育成に心を配り、率先垂範する**

上司が部下を本当に理解するには、三年の年月を必要としますが、部下が上司の人間性を見抜くには、三日



あればよいという意味ですが、常に部下の育成に心を配り、率先垂範して行動する上司のいる職場は活気があり、働く人間の志気も高まるはずです。



アソシエイト・ミーティングも職員とのコミュニケーションには重要です。

### 上に立つ人間の姿勢

子供が親の背中を見て育つように、部下は上司や先輩の仕事への取り組みを見て、成長します。部下のことを我が身のように思い、仕事で悩みを抱えている部下に努めて声をかける…。部下のやる気は、上に立つ人間の姿勢一つにか



熱心に新人職員への指導する前田係長。

### 春風のような暖かさ 霜のような厳しさ

かつているといつても過言ではありません。

「人には、春風のような暖かさ、やさしさをもって接し、自分へは秋の霜のような厳しさであたりなさい」という言葉のとおり、自分には厳しく他人にはやさしく、責め心のない厳しさと、馴れ合いではない優しさをもって、職員の教育にあたっていききたいと思いたいと思います。

苑長 水野 敬生

## 編集後記

今年二月に江戸川光照苑に着任し、この四月からは、広報委員会の委員長、ふれあい通信の編集長を担当させていただきます。ただくことになりました。

前号より表紙も一新し、四月からは広報委員の顔ぶれも大きく変わりました。地域の皆様をはじめ、ご覧になる方々との架け橋となる広報誌を目指し、取り組みたいと考えております。

今後、広報委員一同、江戸川光照苑に対するご理解を深めていただけるよう努めてまいりますので、引き続きあたたかいご支援よろしくお願います。

編集長 保田 浩一郎

管理栄養士の口々

みずみずしく甘酸っぱいトマトが出回る季節となりました。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど老化防止作用、ガン予防など様々な効能があります。また、血圧を下げる作用があるルチンも含まれますので、高血圧の方にお勧めです。

鮮度の良いトマトの選び方としては、ヘタの緑色が濃く、ピンと張りがあり新鮮なものが良いようです。旬のトマトを美味しく召し上がって下さい。



お酒の飲みすぎなどによる胃もたれにも効果がある嬉しい食べ物です

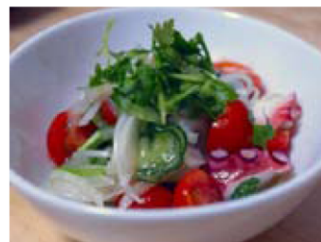
家族でできるやさしい  
高齢者のお食事レシピ

たこと新玉ねぎのエスニック風サラダ

旬のたこと夏野菜をエスニック風のドレッシングで和えてさわやかなサラダに、パクチーが食欲を誘います。

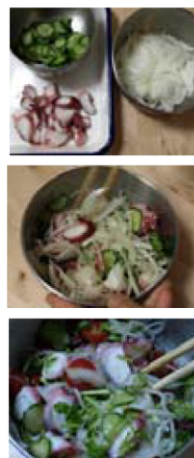
【つくり方】

- ◎真だこ：100
  - ◎新玉ねぎ：1/2 個
  - ◎ミニトマト：5～6 個
  - ◎パクチー：1 束
- ～ドレッシングの材料～
- ◎ライム：1/2 個
  - ◎グラニュー糖：小さじ 1/2
  - ◎ナンプラー：大さじ 1
  - ◎グレープシードオイル：小さじ 1
  - ◎鷹の爪：1 本



【つくり方】

- ①真だこは水洗いして水気をよく切り、食べやすい大きさにし、ミニトマトは半分に、玉ねぎは薄切りにします。
- ②鷹の爪は輪切りにし、ドレッシングの材料をすべて合わせてよく混ぜ、真だこ と玉ねぎも加えてよく混ぜます。そのまま2時間ほど冷蔵庫に置きます。
- ③味がなじんだら、ミニトマトを加え、食べる直前にパクチーの小口切りを加えて全体をざっくりと和え、お皿に盛りつけたらできあがり。



お正月のごちそうを食べ過ぎた胃腸を休めるためにお試しあれ。

事故防止＋感染症・食中毒予防＋褥瘡予防＋身体拘束廃止＋見取り

**介護手順書+マニュアル**  
A4判 240頁  
定価5,000円（税込）  
水野敬生 社会福祉法人光照園 江戸川光照苑施設長

絶賛  
発売中!!

100

そのまま使える!

介護保険施設運営の重要指針付!



お申し込み・お問い合わせは **日総研出版** 電話(フリーダイヤル) **0120-054977**  
ホームページでさらに詳しい内容をご覧になれます。(試読もご案内中) [www.nissoken.com](http://www.nissoken.com)

参考になる合計**100**の手順書・マニュアル一挙掲載!!

主な内容

- 1章:介護手順書・マニュアル作成ガイド
  - ・介護手順書・マニュアル作成の目的・介護手順書・マニュアル作成のポイント
  - ・介護手順書・マニュアル見直しのポイント・介護サービスの第三者評価
- 2章:介護手順書・マニュアル集
  - ・介護業務・看護業務・リハビリテーション業務・施設ケアマネジャー業務
  - ・相談業務・栄養士・調理業務・管理業務・通所サービス業務
  - ・居宅ケアマネジャー業務

巻末資料:介護保険施設運営の重要指針

ケータイから注文できます 商品番号 600875

**介護手順書+マニュアル 100**

