

# 高齢者の「かゆみ」と食事の関係

栄養科だより

加齢とともに皮膚の角質層の水分が減少することで起こる「かゆみ」は高齢者にとって、非常に頻度の高い、つらい訴えであります。保湿剤入軟膏などで対応しますが、食事との関係はあまり注目されていません。体のバランスがくずれたとき、皮膚などのトラブルが出やすいものです。

## 皮膚を守る食事ポイント

### 皮膚を乾燥させない

- 動物性(ビタミンA)・・・レバー 魚 肉 ウナギ
- ビタミンC・・・ブロッコリー イチゴ
- カロチン(ビタミンA)・・・人参 ほうれん草 南瓜
- 柿 キーウィ じゃが芋

### 皮膚の老化を防ぐ

- ビタミンE・・・大豆 ごま 植物油

### 水分を十分にとる

## 皮膚を守る生活ポイント

暖房の使い方 電気毛布・ホットカーペットなど温度設定を高くしない。

室内の湿度を高める。(ぬれタオルを干す・加湿器)

入浴の仕方 長風呂は控える。ごしごしこすって洗うことは避ける。



栄養士・中上 由莉

今回、産休に入られる管理栄養士の松田さんの代わりに半年間、栄養士として働かせて頂く、中上由莉です。様々な職種の方が居られる中で働けるため、日々多くの事を学びたいと思っています。管理栄養士のおふた方の様に、しっかりとした栄養士に、なることを目標としています！ 一生懸命頑張りますので、宜しくお願い致します。

## 新入職員紹介



病棟看護師・吉岡 美歩

今年の8月から、こちらに勤めさせて頂いております、吉岡と申します。あっという間に3ヶ月が経過し、みなさんにご迷惑をお掛けしながらも、業務内容や東城という土地にも少しずつ慣れることが出来ました。これからも、温かみのある人間対人間の看護をモットーに頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。



病棟勤務・藤井 利則

9月27日に、こぶしの里に勤めさせていただいてる 藤井利則です。働き始めて3ヶ月がたちますが、まだまだ教わるばかりで皆様にご迷惑ばかりかけています。いろいろうまくいかないことばかりですが、ナースさんや先輩ワーカーのご指導をうけ一杯吸収し逸早く患者様の手助けを出来るように頑張ります。そして将来はケアマネージャーとしてもっと、力になれるようにと思っております。これからもよろしく宜しくお願い致します。



### 皮膚の保水を保つ

### 皮膚や粘膜を強化する

- ビオチン・・・卵 いわし レバー

- 亜鉛・・・貝 魚 肉



介護老人保健施設こぶしの里・こぶしの里病院 広報誌 **ハーイ!**

平成22年11月1日

**こぶしの里です。**  
<http://www.koujinkai.org/kobushi/kobushiroken.html>

第25号

庄原市東城町川東152-4  
TEL: 08477(2)5252  
監修 檜田 毅

## 就任ご挨拶

この度、前任である胡田施設長の退職に伴い赴任させていただくことになりました。

今まで医療一筋に従事してまいりましたが、人保健施設こぶしの里施設長を拜命したこれを機に、残りの人生を東城町にささげるつもりで、医療介護連携業務に心血を注いでゆきたいと決意を新たにしております。

今後とも、ご指導の程どうかよろしくお願い申し上げます。

早いもので当施設も設立以来10年という月日が経ちました。設立当初は心もとない船出であったらと愚察しておりますが、医療や介護など地元関係機関の方々と地域住民の皆様様に支えられ、なんとか地域に定着してきたのではないかと万感胸に迫る想いでございます。

皆様には、ここまで当施設を温かく見守り、育てていただきましたことを心より深く感謝申し上げますと共に、今後も地域と一体となって、より一層医療介護の一端をしっかりと担ってゆける組織として発展させねばと責任の重さを痛感している次第です。

利用者様、入所者様それぞれの歩んでこられた人生に思いを馳せ、誇りを大切にし、お一人お一人の状況に応じた真に望まれるサービスとは何かを常に考えながら、介護支援業務に努めて参りたいと考えております。

この豊かな自然に囲まれた東城町で、利用者の皆様がかけがえのない人生を健やかに幸せに全うされますことを願って、これからも職員一同たゆまぬ努力を続けていこうと思っております。

今後共より一層のご支援、ご指導を賜ります様どうか宜しくお願い申し上げます。

老人保健施設こぶしの里施設長: 木村 俊郎





## 桧田院長 挨拶

初霧の便りが聞かれる今日この頃でございますが、皆様如何お過ごしでしょうか。

私は赴任して2回目の冬を迎えるにあたり、自己の体調管理に気をつけながら冬支度を急ピッチで準備しているところです。

さて当院は10月16日で創立10周年を迎える事が出来ました。

当時は、創設者である故梶川憲治理事長が「東城地域の方にも最高の医療を受けていただきたい」と願い様々な苦難を乗り越えた末での難産だったそうですが、こうして無事に今日を迎えられるのも、多くの職員に恵まれ、そして地域の皆さん方に支えて頂いたおかげだと思い、大変感謝しております。

私どもは、現状に満足することなく、日々変化していく医療情勢に対応していかなければなりません。最近の国の医療施策・方針では超急性期疾患に対する医療の充実や在宅療養、介護分野の強化などに重点が置かれがちであり、一方、その中間に位置する慢性期疾患に対する医療が軽視される傾向にあります。

ただし、現実の社会では、生活スタイルや家族構成の変化などもあり慢性期疾患に対する医療(特に入院)のニーズは未だに高くあり、その乖離がここ東北の地域医療の中でも問題となっており、特に入院治療が出来る病院が少なくなっているのが現状です。

幸いにも当院では、開設以来、入院ベッド数が24床と少ないながらも確保でき、地域のニーズに応え地域医療に貢献できているのではないかと考えております。

今後も引き続き創設者の意志を受け継ぎながら、より一層地域に根ざした医療が提供できるようこぶしの里全職員一丸となって頑張っていきたいと思っております。

こぶしの里病院院長：桧田 毅



## 老健・通所 アクティビティ活動の様子



毎回利用者の方々が、塗り絵や木工、手芸、頭の体操、野菜・花づくりなど様々なアクティビティ(活動)に取り組まれています。

## 12月 行事予定

18日(土) ソバ打ち      21日(火) クリスマスバザー      23日(木) クリスマス会  
1月には餅つき・とんど を予定しています

## 新入介護職員紹介



通所勤務・川内 静恵

7月から通所の方で、お世話になっております、川内静恵です川西より通勤しています。年齢は・・・？ 最初はわからない事ばかりでしたが、先輩職員さんの親切な指導の元で、頑張る事が出来ました。利用者の皆様に喜んで来所して頂ける様 又 温かみのある介護士として頑張りたいと思います。 宜しくお願い致します。



通所勤務・寺西 忠司

7月16日より、勤務させてもらっています、寺西です。 異種業からやって来ましたので、わからない事ばかりですが、他の職員さん達の 指導を仰ぎながら、きびしくも楽しくやっています。 早く利用者の方全員の顔とお名前を覚え、業務も習得し完全な戦力となれるよう、頑張りたいと思います。特技は、ビデオカメラの撮影でセミプロ級と自負しております。