

RAKU [らく]

楽友会ってこんなトコ



■特集 1

味わう喜びを提供するために～白楽荘の食事

■特集 2

新しい生活様式と偕楽荘での暮らし

法人ホームページ <https://www.rakuyuukai.com>
法人 Facebook <https://www.facebook.com/rakuyuukai1968>

CONTENTS

健幸つながるひろば とよよん 開所しました	2
常務のつぶやき	3
特集1 味わう喜びを提供するために (特別養護老人ホーム白楽荘の食事)	4
特集2 新しい生活様式と偕楽荘での暮らし	8
寄附報告	9
楽しく介護予防体操 ふだんの生活に介護予防の視点を	10
栄養士's キッチン	12



表紙イラスト 白楽荘介護職員 高橋俊一郎

常務のつぶやき 日々雑感

暑い夏が過ぎ、少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。結局、春先から本格化した新型コロナウイルス感染症は夏を過ぎても終息することなく、感染拡大防止のための様々な対応策により、私たちの日常生活は大きく変化しました。特に外出時のマスク着用はすっかりと定着した感があり、この状態に慣れてしまうと、そのうちマスクなしで人前にでることがなんだかちょっと恥ずかしくなるのではないかと変な心配をしています。

ところで、今年は新型コロナウイルスに私たち介護事業者も右往左往している状態で、あまり話題に上がってこないのですが、これから来年にかけて介護報酬改定にむけた議論が佳境を迎えます。介護報酬は3年に一度改定され、来年令和3年度がその改定年にあたります。しかし、新型コロナウイルスの影響により国の財政は大きく悪化し、次の介護報酬改定は、介護事業者にとって非常に厳しい内容になるのではないかと危惧されています。

現在、都内の介護事業者は高い人件費や物価により経営は非常に厳しい状況です。ここでさらに介護報酬が減額されたら、人材の確保育成にも大きな支障が生じ、ひいてはサービスの質の低下が懸念されます。新型コロナウイルスへの対策対応とともに介護報酬改定についても引き続き現場から声を挙げていく必要があります。

常務理事 鶴岡哲也



「健康つながるひろば とよよん」は、楽友会が多摩市社会福祉協議会と連携して運営するコミュニティスペースです。

誰もがふらっと立ち寄ることができ、人や地域と「つながる」きっかけが生まれていく。そんな地域の居場所になることを目指し、豊ヶ丘商店街に開設しました。

つながる3つの機能

1. 暮らしの相談

～暮らしのちょっとした困りごとから、介護・福祉に関する専門的なご相談まで可能～併設する居宅介護支援事業所では、介護に関する専門的な相談を受け付けています。

多摩市社会福祉協議会による「なんでも相談」も定期的を開催する他、暮らしや地域活動などに関するちょっとした困りごとを聞いてくれるスタッフが常駐しています。

2. 情報発信

～日々の暮らしを豊かにする、地域活動や健幸に関する情報をご紹介します～

誰もが健康で幸せを実感できるまち「多摩市・健幸都市」を目指し、ヒトとヒトが出会い、つながるための情報発信を行っていきます。

3. イベント・講座の開催

新型コロナウイルス感染症の状況を見ながら、市内の社会福祉法人や企業、団体や学校等と連携し、多世代が参加できる企画に取り組んでいきます。オンラインでの活動など、新しい取り組みも模索しています。



開館時間：月・水・金 10:00～15:00
(祝日を除く)

住所：多摩市豊ヶ丘4-2-5-107
豊ヶ丘商店街内
「豊ヶ丘四丁目」バス停より徒歩3分

問い合わせ：楽友会とよよん担当
☎ 043-374-4649

特集1 味わう喜びを提供するために

2020年長寿を祝う会の祝賀行事食



ミキサー食 噛んだり飲み込んだりする力が非常に弱くなった方用の形態
きざみ食 噛む力が弱くなった方用の形態



一般の食事（常食）
ふつうの食事形態

め、白染荘では餅そのものではなく、餅に見立てた「粥のゼリー」が入っています。のどにくっつくことなく、安全に召し上がっていただけます。写真で見ると、餅そのものに見えませんが。

おせち料理は「五穀豊穣」や「無病息災」などの願いが込められた料理ですが、「酢バス」や「ごまめ」などの固い料理もあります。白染荘のご利用者にも食べやすいよう、食材を柔らかく加熱したり、包丁を細かくいれたりしています。

選べるおやつの日

週に一度「おやつ」や「のみもの」が選べる日を設けています。給食という提供方法では、予め献立が決まっています。ご自身で選ぶことは少ないため、「選べるおやつ」というメニュー提供で、自己決定していただく機会を大切にしています。

「のみもの」は、職員から選出された食事委員が季節やご利用者の希望に沿ったものを考えています。例えば、ある日の場合、抹茶ミルク、すりおろしリンゴ、カフェオレの三種類の中から選んでいただきました。のみものの写真を載せたポス



2020年おせち料理、写真右下がお雑煮

ひとくちメモ 管理栄養士

管理栄養士は厚生労働大臣の免許を受けた国家資格です。

病気を患っている方や高齢で食事が取りづらくなっている方、健康な方一人ひとりに合わせて、専門知識と技術をもって栄養指導や給食管理、栄養管理を行います。

ご利用者に合わせた 食事形態の工夫で 季節や行事を味わう



特別養護老人ホーム白染荘で暮らすご利用者にとって、毎日三度の食事とおやつは、みなさんの大きな楽しみになっていきます。ご利用者の意向を反映させながら、管理栄養士がメニューを工夫し、「食べる力」の状態に合わせて、六つの食事形態で提供しています。

管理栄養士の工夫のポイントを紹介するとともに、「ご家庭で手軽にできる「介護食」として、里芋入りおはぎのレシピとパン粥を紹介します。小さなお子さんでも美味しくいただくことができます。

メニューの工夫いろいろ 旬の食材や季節料理の提供

ご利用者が育った頃、子育てをしていた頃の食事は、今のような冷蔵冷凍設備を使った流通網が整備されておらず、近場で採れた旬の食材が中心でした。また、「ハレ」と「ケ」の区分けがはっきりしており、「ハレ」の日の食事や節句など季節の節目には、特別な料理を食べることが多かったものでした。このため、ご利用者のみなさんは、旬の食材や季節にちなんだ料理をととても大切にしています。

冬至の南瓜や柚子、節分の大豆や鰯料理、土用の丑の日の鰻など、ご利用者の食形態を考えながら、毎月のメニューを考えています。

行事食の提供

毎月一回開催している「食事会」と年間の行事食として「長寿を祝う会」と「新年祝賀会」の昼食は特別メニューとして提供しています。

食事会は、ご利用者の意向を反映させながらメ

ニューを考えています。「お刺身」や「お寿司」はみなさんの好物で、いつもよりも品数が多くてもペロッと召し上がります。

長寿を祝う会は、敬老の日になんて実施しています。毎年、ご家族と一緒に盛大にお祝いしますが、今年は新型コロナウイルスの影響で、ご家族の参加を見合わせていただくことになったのが残念でした。お重に詰めた今年のメニューは、ほうれん草の菊花和え、お刺身盛り合わせ、秋野菜の炊き合わせ、天ぷら、栗おこわ、すまし汁、紅白羊羹です。長寿をお祝いする気持ちを食事に込めました。

それぞれの食形態のご利用者に味だけでなく、見た目でも楽しんで頂けるよう、盛り付けにも気を配りました。

毎年一月一日に開催される新年祝賀会では、おせち料理とお雑煮などを提供しています。お雑煮に欠かせない「餅」は、のどに詰まらせるなど、高齢者にとってはリスクが高い食材です。このた

ターも作成し、ご利用者が選びやすいように工夫しています。

当日は、みなさん真剣に迷いながら「〇〇って飲んだことがないけれど美味しそうね」「私は絶対〇〇!」と、毎回好評なおやつのお時間です。

郷土料理の提供

毎月、日本各地の郷土料理を提供しています。出身地のご利用者があると懐かしそうにその土地のことをお話されたりして、話が盛り上がります。

特集1 味わう喜びを提供するために



パン粥

1人分 310kcal 塩分0.6 g

パンでお粥?と思うかもしれませんが、ほんのり甘くて美味しいんです!

少ない材料で簡単に作ることができます。

高齢の方にとって、パンは水分が少なく食べにくい食材の一つ。牛乳で煮ることで柔らかく、食べやすくなります。牛乳を使っているので、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。

《材料2人分》

食パン2枚(6枚切り) 牛乳400ml 砂糖小さじ2杯

《作り方》

- ① パンを1cm角程度に切ります。(手で細かくちぎってもOK)
 - ② 鍋に牛乳・砂糖・パンを入れ、弱火で焦げないように軽く混ぜます。
 - ③ パンが牛乳をしっかり含み、滑らかな状態になったら出来上がり。
- * パンの耳は固いようでしたら外してください。
- * ジャム・チョコソースなどを加えて好みの味をお楽しみください。その分、砂糖は減らしてください。

ちよこつとチャレンジ
作って食べてみよう!
手軽で美味しい介護食



里芋入りおはぎ

1人分 149kcal 塩分0 g

おはぎはもち米を使用しているので、どに張り付きやすく、詰まる危険性があります。もち米の代わりに、ごはんと里芋を使ったおはぎを紹介します。ごはんと里芋を使用することで粘着性を加え、噛み切りやすくしました。里芋のねっとりした食感で、ごはんがおもちのようにモチモチします。「冷凍里芋」や「ごはん」を使うことで、少量で手軽に作ることができます。

《材料2人分》

冷凍里芋60g ごはん60g こしあん100g

《作り方》

- ① 里芋は軽く水をふり600Wの電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
 - ② ①の里芋は熱いうちにフォークなどで潰します。
 - ③ 温かいご飯と潰した里芋を軽く混ぜ合わせて、四つの団子を作ります。
 - ④ ラップに四分の一量のあんをのせ、団子を包むようにして形を整えます。
- * きなこやゴマなどで作っても美味しくいただけます。

常食からミキサー食まで6つの食事形態
見た目は変わっても、口に含むと味はしっかり分かります



特別養護老人ホーム白楽荘で暮らす方たちは、かむ力が弱い方や食事を上手に吞み込めない方が多くいらっしゃいます。みなさんに安全に召し上がっていただけるように、朝・昼・晩、それぞれのメニューに応じて、六つの食事形態で、お一人おひとりに合わせた組み合わせでお出ししています。

常食(一般食) 通常の食事形態です。

一口カット 常食を2cm角くらいに切ったものを提供します。

きざみ食 常食を1cmくらいに刻んだものを提供します。

超きざみ食 常食を細かいみじん切りにして提供しています。

ソフト食 主菜・副菜をそれぞれムース状に加工したものです。ムース上にした付け合わせも含め、常食の雰囲気を目で感じていただけるように工夫しています。

ミキサー食 より飲み込みやすい食事形態です。主菜・副菜をペースト状にし、ソフト食同様に見た目の美味しさを失わないように工夫して提供しています。

主食は、米飯、柔飯、粥、粥ミキサーの四形態で、ご利用者の状態に応じて提供しています。パンや麺類の場合も、複数の形態があります。例えば、昼食の場合、通常は主食+主菜一品+副菜二品+

汁物の五品でメニューを組んでいます。特別養護老人ホームとショートステイのご利用者を合わせて百六十名近い方の食事を、これだけのバリエーションで準備するという大きな役割を管理栄養士と委託の厨房スタッフが担っています。

食事提供方法の工夫では食事形態だけでなく、片麻痺やリウマチなどで食器が上手に持てない方、普通の器では上手にすくえない方に「自助食器」という片手でもすくいやすく、食器底部に滑り止め加工がされているものを使っています。また、内側が白い茶碗に「ご飯」や「お粥」を盛り付けても、「中身が分からない」と箸を付けずに残される場合があります。中には入っているものはつきりと分かるように、ご飯茶碗は内側に色が付いたものを使用しています。

みなさんが美味しく感じる表情で召し上がっていただき、感想を言っていただけなのは、食事介助に関わる全てのスタッフにとって大きな励みになっていきます。



→写真右 自助食器
←写真左 色付き茶碗



ごします。
 大人数での会食会で感染リスクをいかに少なくするか。偕楽荘のスタッフがご利用者の協力を頂きながら開催した長寿を祝う会では、例年は四人掛けテーブルを付けて、一グループの人数を多くしていましたが、今年は四人に限定し、テーブルの間隔も広くしました。乾杯までのセレモニー時間は、職員もご利用者も全員マスク着用です。乾杯！でグラスを合わせるのはアクリル板越し。いつもと勝手が違いますが、寿司職さんが握るお寿司は、選りすぐったネタ



ぞろいで、職員が各テーブルを回り、お好みを取っていただきました。
 余興なしの会食だけでしたが、みなさんに楽しんでいただくことができ、無事に開催することができ、ほっと一安心でした。

戻ってきた「日常」が嬉しい

クラブ活動再開と敬老祝いの会食会



半年ぶりに四クラブが再開

コロナ禍の疲れ癒すか秋夕焼け 久子
 九月十四日午後開催された俳句クラブ野菊会に出されたご利用者の作品です。

振り返れば、今年の一月に国内初の新型コロナウイルス感染症を厚生労働省が確認して以降、感染が拡大し、楽友会としても徹底した感染症予防対策に取り組むことになりました。二月下旬からは、軽費老人ホーム偕楽荘を含む全施設事業所で、ボランティア活動の受け入れ中止やクラブ活動の休止などが始まりました。その後、感染拡大や緊急事態宣言の発令に伴い、偕楽荘のご利用者も外出の自粛など、精神的に疲れる日々が続いていました。

そういう日々の中で、毎朝検温するなど、健康管理に気を付ける、自室の外で活動するときはマスクを着用する、こまめに手洗いや手指消毒をする、「密」を避けるなどに利用者のみなさんお一人おひとりが取り組んできました。施設としても、外出自粛の影響でフレイル状態にならないように、看護師を中心に「ゆるゆる体操」という取り組みを新たに始めるなど、様々な工夫をしてきました。また、偕楽荘のような共同生活施設では、

食事の際の感染症予防対策が大きなポイントになってきます。そこで、食堂のテーブルに透明のアクリル板を設置し、対面での食事時における飛沫飛散を極力なくせるようにしました。このことにより、食事時だけでなく、人と人の距離を一定以上取ることが難しい「句会」のような活動も、食堂を使って行えるようになりました。

東京都における新型コロナウイルス感染者数がある程度落ち着き、多摩市における感染者数の増加も緩やかに落ち着いてきた傾向にあることから、偕楽荘では九月から俳句、手芸、民踊、機織りの四クラブを再開しています。十月以降も、感染症予防対策をしっかりとりながら、夢畑の活動などを再開していきます。なお、新型コロナウイルス感染症はまだまだ予断を許さない状況のため、クラブ活動の地域開放は引き続き休止しています。

敬老の日の祝賀食事会 感染症予防しながら楽しく盛大に

偕楽荘ご利用者の一年を通じての最大の楽しみは、新年祝賀会と敬老祝賀会です。季節行事にちなんだ特別メニューもありますが、この二つはお料理の豪華さと、アルコールなどを嗜みながらのおしゃべりや余興で時を過

寄附のお礼

令和2年6月21日から9月20日までに、7件の寄附を頂きました。ありがとうございます。(敬称略)

現金 総額 24万円

山口喜一郎、山本一雄・井田とし枝、本荘茂夫

ビール共通券 合計 210枚

形如式典、東林間歯科

物品 非接触型体温計、車いす、ポータブルトイレ、紙おむつ、防水シート

匿名

ふだんの生活に介護予防の視点を

歳をとると
身体機能が変化します

- ① 老眼（近くのものが見えにくくなる）
- ② 難聴（耳が聞こえにくくなる）
- ③ 腕の筋力低下（重いものが持てなくなる）
- ④ 下肢筋力低下（足腰の筋力が落ち、動く



- ⑤ 骨密度の低下（骨がもろくなり、骨折しやすくなる）
- ⑥ 姿勢の変化（背中が丸くなりやすく、あらゆる関節に痛みが出てくる）
- ⑦ 嚥下機能の変化（飲み込みが悪くなる）

⑧ その他、低栄養状態になる、日常生活運動量が減少する、体重が減少するなど

- ① 認知機能が低下します
- ② 理解力の低下（人の言っていることが何度も確認しないと分からない）
- ③ 判断力の低下（いくつかの選択肢の中から

介護予防に取り入れたい体操・運動

スリスリトントン体操

椅子に座り、右手で太ももを上下に「トントン」叩きます。左手は太ももを前後に「スリスリ」動かします。これらを同時に行いましょう。

最初はゆっくり行い、10回数えたら、左右の手を逆に。慣れてきたらスピードに緩急をつけ、5回でチェンジ。3回でチェンジ……というように、交互に行う運動の間隔を狭めていきます。少しアレンジして、足踏みしながら行ってもいいですね。

机を使用しても、同様の運動が行えます。左右で異なる動きをすることで、脳の活性化に繋がります。上手くできなくても大丈夫。楽しむ気持ちで行いましょう。テレビを見ながら、気軽に行うのもいいですね。

②



- ③ 記憶力の低下（モノや人の名前が出てこない）
- ④ 言語能力の低下など（コミュニケーションがうまく取れないなど）

老いには逆らえませんが、衰えができるだけ緩やかなラインになるよう、頭も体も元気なうちから健康を意識し、予防に努めていきたいものですね。

ラジオ体操

ラジオ体操は、自分の体力や体調に合わせて行えます。

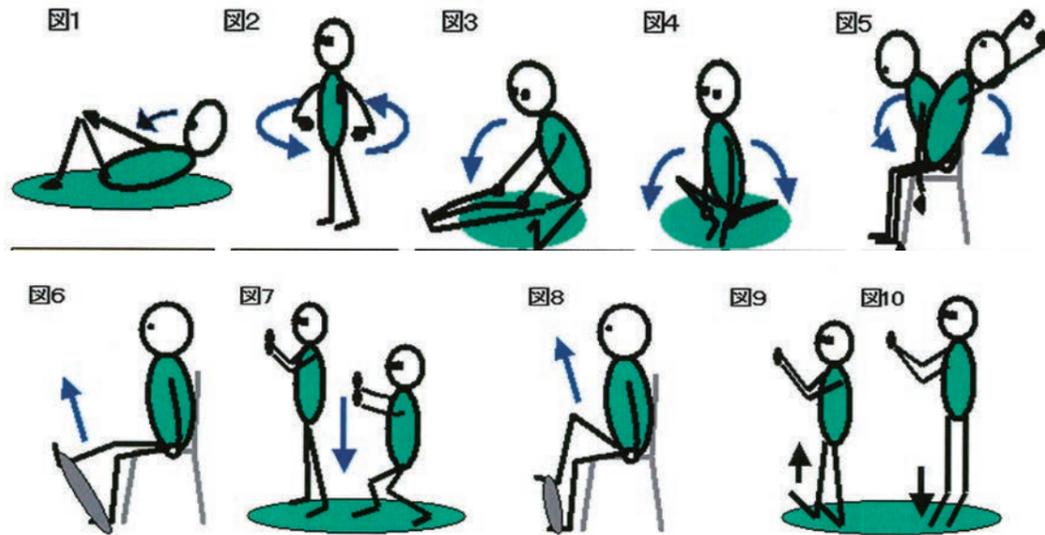
テレビでも毎日放送されており、慣れ親しんだ体操は取り入れやすく、肩こりの改善、呼吸機能の促進、消化器の働きを改善、腰痛の予防が期待できる体操です。いつもやっているわよ……という方も、継続は力なり！です。



机を使用しているトントンスリスリ体操

スリスリトントン体操やラジオ体操では物足りない！という方は、ぜひ行ってみてください。

ストレッチや下肢筋力強化訓練



- 図1 上体起こし～腰は曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。
- 図2 上半身の捻転運動～両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。
- 図3 大腿背部のストレッチ～伸ばした両足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。
- 図4 股関節のストレッチ～両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。
- 図5 腰のストレッチ～上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。

- 図6 膝関節の伸展運動～下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増やす。
- 図7 スクワット～両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。
- 図8 股関節の屈曲運動～大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。
- 図9・図10 足関節の背屈と底屈運動～壁に向かって立ち、踵を付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、爪先をつけた状態で踵を持ち上げる。



鮭は一年中、どこでも手に入りやすく、また切り身で売っていることが多いため、魚料理が苦手な人でも調理しやすい魚です。気になる魚の臭みも比較的少なく、塩を使って下処理するだけで簡単に魚の臭みを取り除くことができます。

ムニエル、焼き鮭以外にも、もっといろんな調理法にチャレンジしたい食材です。

鮭ときのこの炊き込みご飯

3人分 エネルギー 386kcal / たんぱく質 19.4g / 塩分 2.3g

材料 (3人分)

米	2合
鮭	2切れ (約160g)
塩	少々
だし汁	2カップ弱 (昆布を水につけておいたもの)
薄口醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しめじ	大1パック (約200g)

作り方

- ① 米はといでざるに上げ、約15分おく。
- ② 鮭は塩を振り、5分おく。キッチンペーパーで水気を切る。
- ③ 薄口醤油、みりん、酒とだし汁(もしくは顆粒だし小さじ1と水)を合わせ、2カップに計量する。
- ④ 炊飯器に、米、しめじ、鮭をのせて、③を注ぎ入れて普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったたら、鮭を取り出し、骨を取り除いて、身と皮をざっとほぐして戻し入れ、全体をふんわりとまぜる。
- ⑥ 好みで小葱を散らす。

簡単アレンジ！

甘塩鮭を魚焼きグリルなどで表面だけこんがり焼いてかた炊き込むと、香ばしい炊き込みご飯になります。甘塩鮭を使うときは、醤油の量を大匙1杯半に減らしましょう。

主食と主菜が一度に摂れ、あとは野菜を組み合わせれば、それだけで栄養バランスの取れた献立になります。

栄養のポイント

鮭は蛋白質の多い食材で、積極的に蛋白質を取りたいときに重宝する食材です。

最近注目されている栄養素のビタミンDは、魚が主な供給源であり、鮭にも豊富に含まれています。ビタミンDは油脂に溶ける脂溶性ビタミンなので、水洗いなどで失われる心配はなく、また加熱調理による影響も少ない栄養素です。