

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・宮本・金城・岡



新年のごあいさつ

施設長 岡 賢了

新年明けましておめでとうござ
います。二〇二〇年が良い年であ
りますように心よりお祈り申し上
げます。

時代は高齢者が三人に一人と
いう二〇二五年にむけて、医療介
護の現場はますます厳しい時代に
なっております。政府は二〇一七
年から毎年診療報酬を削減して
きており、その結果、公立病院の
30%が継続できなくなり、民間
病院も数%が廃業に陥ってきて
おります。今年度から年間千件の
救急車を受けるか、年間千件の手
術を行なっている病院以外は病
床を削減すると言ひ、また、病床
の10%を削減する病院には扶助
金を交付するとか、以前から療養
病棟を医療保険から介護保険に
移行する介護医療院にすれば補
助金を交付すると言っています。

は収入を増やさなければならま
せん。今年度は是非とも入院・
入所者を増やして対処してい
かねばなりません。

職員の皆様にはこのような状
況をご理解いただくとともに、
心構えとして、開設当初から30
年、ずっと高齢者医療・介護の
先駆者としてのこの健老会に、
「誇り(ほこり)」と「慈しみ(い
つくしみ)」を持っていただき、
そして利用者への「愛」のこも
った対応をして頂きたいと思いま
す。

皆様ご存知の西郷隆盛が、「我
を愛する心を持って人を愛せよ」
と説いております。「愛」は人間
の基本的な感情で、人類の普遍
的な感情であります。「人」とし
て生きるためには、無くしてはな
らないものです。

本年も何卒よろしくお願い申
し上げます。

令和二年元旦

サンタさんがやってきた！

12月のお誕生会

12月4日、誕生会が行われ、ナ
ツメロ会の皆様にお越し頂きまし
た。オープニングはサンタに扮した
ギタリストから「メリークリスマ
ス！」の挨拶。その後、誕生カード
贈呈時のバックミュージック演奏、
歌「ハッピーバースデー」の生演奏、
「月の砂漠」「リンゴの唄」等お馴
染みの唄の合唱など、音楽と歌で大
いに会場を盛り上げていただきました。
マイクを手にして熱唱される利
用者様もおり、楽しい時間を過ごす
ことができました。

終了後は、ケーキバイキング風に
複数種類のケーキを用意しました。
抹茶・ティラミス等、利用者の皆様
に好きな味を選択していただき、こ
ちらも好評でした。



職員のひとり言

「私の夢」

介護福祉士 I Y

私は釣りが好きである。一番
最初の釣りは幼少期に父に連れ
て行ってもらった夜釣り。そして
本格的に釣りを始めたのは20歳
の頃。さまざまな釣りを経験する
うちにその奥深さに魅了され、気
づけば趣味の領域を超え、8年前
から投げ釣りトーナメントに参戦
するようになった。そして昨年6
月、東日本大会で3位となり、目
標にしていた全国大会に出場する
ことができた。全国各地で勝ち上
がった24名で日本一を競う競技
である。結果は惨敗だった。でも
私の釣り人生において貴重な経験
となった。「いつか日本一になり
たい」そんな夢を抱くようになり
気付いたことがある。それが趣味
だとしても、夢や目標を持って本
気で取り組んだ方が何倍も楽し
く、より充実したものになるとい
う事。今年も私は夢を叶える為に、
釣りの楽しさを教えてくれた父の
写真を胸に、父が大好きだった海
へと足を運び、全国大会そして日
本一を目指したいと思う。



特集 たんぱく質と筋肉

生体のたんぱく質はほとんどの場合、20種類のアミノ酸の組み合わせによって作られています。体に必要なたんぱく質を合成する場合、そのたんぱく質を構成するアミノ酸のうち1種類でも欠けていると、たんぱく質を作ることはできません。必要なたんぱく質の合成を行うためには、材料となるアミノ酸が必要です。

アミノ酸には体内で合成できるアミノ酸と合成できないアミノ酸があり、体内で合成できないアミノ酸は、食品から必ず摂取しなければなりません。体内で合成できないアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、ヒトでは9種類あります。

必須アミノ酸がバランス良く含まれているたんぱく質は「良質なたんぱく質」と言われ、肉・魚・卵・牛乳・大豆があげられます。



必須アミノ酸の9種類の中でもBCAAと呼ばれるものをご存知でしょうか？BCAAとは、必須アミノ酸のバリン・ロイシン・イソロイシンの総称のことで、筋肉と関わりが大きいアミノ酸です。BCAAを摂取後、運動をすることで筋力改善につながる事が注目されています。この運動とは強度の低い、自宅でできるトレーニングでも効果があります。また、運動30分前～運動中にBCAAを2,000mg以上摂取することがBCAAを効率よく作用させる為に重要であることが報告されています。

◎BCAA2000mgの目安

牛肉	70g
マグロの赤身	40g
卵	2個
牛乳	コップ2杯



BCAAは、マグロの赤身・牛肉・卵・牛乳の動物性たんぱく質に多く含まれます。このような食品を運動前や運動中に食べることは難しいのでサプリメントなどが推奨されていますが、サプリメントのような特別な食品は続けていくのが大変だと思います。

ヒトの体の筋肉は常に分解と合成を繰り返していて、たんぱく質が足りなくなれば分解ばかりが進んでしまい、筋力の低下につながります。また、たんぱく質をたくさん食べようとしても1回の食事で吸収できるたんぱく質の量も限られているのです。そのため、朝・昼・晩の3食で「良質なたんぱく質」を取り入れることを意識し、運動をすることで筋力の低下を防ぎ、日々を健康に過ごしていけるのではないのでしょうか。11月号で紹介している家でできる

トレーニングのひとつの段差ステップもぜひ取り入れてみてください。

(管理栄養士 I I)



ダイケアルームより

明けましておめでとうございます。

今年の子年。何事にもチュ～躊せず挑戦していきたいと思ひます。



♪ 誕生会 ♪

- ◇ 1月8日(水) 14:30～ 5階ダイルーム 琴の音の皆様にお越しいたします。
- ◇ 2月5日(水) 14:30～ 5階ダイルーム 市原鼓蝶会の皆様にお越しいたします。

編集後記



明けましておめでとうございます。皆様お正月はいかがお過ごしでしたか？今年はいよいよ東京オリンピックの年ですね。滝川クリステルさんの「おもてなし」から6年と4カ月が経ちました。施設長の言葉にもありましたが、私たちスタッフは、ご利用者様に対する「思いやりの気持ち」と「心のこもった行動」を大切にしていきたいと考え、昨年11月から「丁寧な言葉づかい」で接するという目標を定めて取り組んでいます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

(相談員 O)

