

みなさんが心から元気になりますように

Wish

Ashikaga Fujimidai Hospital
Information Magazine Vol.1

広報誌 創刊号 2005
5.1

Contents

- 旬の食材をいただく
これから旬の食材「ブロッコリー」～新緑の季節につぼみを楽しむ～
- ハーブを楽しむ ～ ラベンダー ～
- 介護保険(かいごほけん)ってなあに？



医療法人根岸会
足利富士見台病院

〒326-0845 栃木県足利市大前町1272
TEL.0284 (62) 2448
FAX.0284 (62) 9608
E-mail:iji@negishikai.com
<http://www.negishikai.com>

最近よく耳にするけど…

介護保険（かいごほけん）てなあに？

介護保険とは、

- 介護が必要になっても住みなれた地域で、できるだけ自立した生活ができるように**社会全体**で支えるしくみです。
- 介護保険は、**介護保険料と税金を財源**として、市町村が運営します。

Q. サービスを利用できる人は？

65歳以上の方
(第1号被保険者)

寝たきり、痴呆などで常に介護が必要となったとき
家事や身じたくなどに支援が必要となったとき

40歳～60歳までの
医療保険に加入している方
(第2号被保険者)

国が定める15種類の病気が原因で介護や支援が必要になったとき

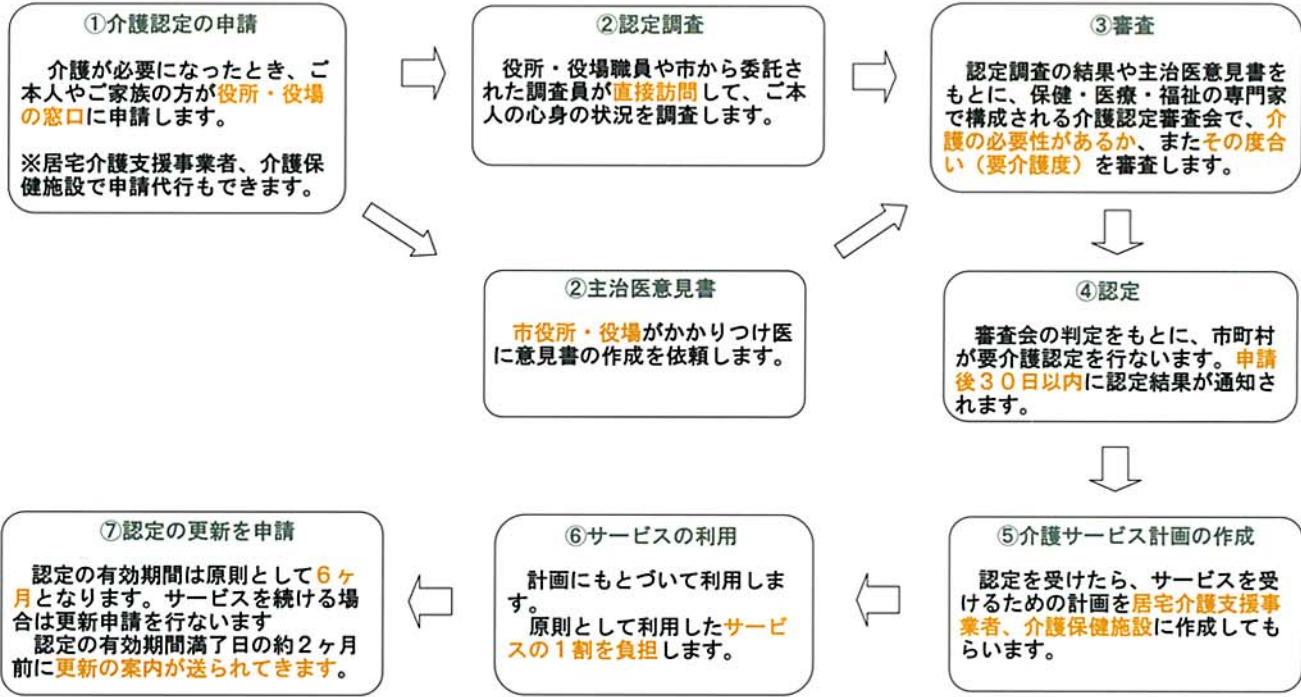
Q. 介護保険にはどんなサービスがあるの？

介護保険のサービスは、

- 自宅で受ける … 『**居宅サービス**』
- 施設に入所・入院して受ける … 『**施設サービス**』
- 施設に通って受ける … 『**デイサービス**』

の3つがあります。

Q. 介護保険のサービスを利用するには…？



Q施設がたくさんあってよくわからない…それぞれどういう施設？

養護老人ホーム

65歳以上で、身体もしくは精神上、または環境上の理由・経済的な理由によって養護を受けることが困難な方を入所させて養護する施設です。

軽費老人ホーム（ケアハウス）

今は特に介護が必要ないけれど、一人暮らしで何かあったときに不安というニーズに基づいた施設で、居住機能と福祉機能を併せ持つ住まいです。

痴呆対応型共同生活介護（グループホーム）

専門職のケアのもとで、少人数の痴呆性高齢者が共同生活をする事により、問題行動の減少、痴呆の進行の緩和を図り、精神的に安定した生活を送れるよう支援する施設です。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

常時介護が必要で、在宅生活が困難な寝たきりの高齢者（要介護）に対し、入浴、食事などの介助、日常生活上の世話などを提供する施設です。

介護老人保健施設（通称 老健）

入院治療の必要のない要介護者に対し、看護、医学的管理の下での介護及びリハビリ、を行なうとともに日常生活上のサービスを提供する施設です。

介護療養型医療施設

長期にわたる療養を必要とする要介護者に対し、療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護、リハビリ、その他必要な医療を提供する施設です。

ご不明な点がございましたら、精神保健福祉士（小林、石田、橋本）まで

旬の食材をいただく

これから旬の食材 ブロッコリー ～新緑の季節につぼみを楽しむ

緑が眩しくなるこの季節に旬を向かえるブロッコリー。あの粒粒の部分1つ1つが**つぼみ**なのです！！**つぼみ**は花を咲かせるために植物が**栄養を一番蓄えている時期**です。1株に3万～4万の**つぼみ**があるそうなのでその**栄養パワー**はすごいものがあります。

和風ブロッコリーサラダ～なぜかアボカド風味??



作り方

1. 乾燥ひじきはたっぷりの水で30分戻しておく。
えびは塩水で洗い、下茹でする。かぼちゃは1cm角に切り、電子レンジで3分かけてそのまま少し蒸らす。ブロッコリーは**つぼみ**の方は半分に、茎は1cm角に切り電子レンジにかける（竹串が刺さる程度）。ピーナッツは軽く砕いておく。
 2. マヨネーズと白みそを混ぜたものに1で準備した材料を加えてあえる。
塩、コショウ、七味唐辛子で味を整えて完成。
- ※ 冷蔵庫で冷やすと、よりおいしくいただけます！！
※ ブロッコリーの茎をくわえることでアボカドが入っているような？風味になりますよー。

栄養パワー

- ★ がん予防が期待される**スルフォラファン**を含む
- ★ レモンの2倍の**ビタミンC**
- ★ 抵抗力を高める**カロテン**をたっぷり含む

材料と分量(4人分)

むきえび(80g)	塩(小さじ1)
かぼちゃ(100g)	コショウ(少々)
ブロッコリー(1株) (茎も含む)	マヨネーズ(大さじ3)
ピーナッツ(10g)	七味唐辛子(少々)
乾燥ひじき(10g)	みそ(大さじ1/2)

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	塩分量
164kcal	10.4g	8.9g	15.8g	378mg	1.0g

ハーブを楽しむ ～ラベンダー

薄紫色の花と香りがハーブの代名詞とも言われるほど、手で握ったり身体や服に触れるとさわやかな香りが立ち込めます。**ラベンダー**の語源はラテン語の『洗う』という言葉に由来し、昔から神経を鎮める薬用植物として知られてきました。つぼみに多く含まれる製油成分の香りにはイライラした時や眠れない夜にリラックス効果をもたらしてくれたり、頭痛めまいの改善にも効果的です。またお見舞いやお祝い、歓迎・送別などに幸運を祈って送る習慣があるようです。どうぞ皆様も**ラベンダー**を使ったハーブティーや香り風呂(ハーバルバス)で心身ともに心地よい香りでリラックスしてみてください。

