

お花見 ドライブ

春爛漫

行ってきました！

森のさんぽ道

発行

医療法人ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町
川桁字元寺2403-1
TEL 0242-66-3030(代)

編集

広報委員会

毎月発行 Vol. 201

令和三年

5月号



令和3年4月に介護老人保健施設ケアテル猪苗代のご利用者様と共に猪苗代町内の桜の名所を巡ってドライブを行いました。
新型コロナウイルスの感染対策のために車中からのお花見となりましたが、間近に見る桜の花びらに、「やっぱり直に見るときれいなあ」と感嘆の声が聞かれました。
また、久しぶりの外出の前には有資格者の職員の手を借りて整容を行うご利用者様もいらっしゃいました。
介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、コロナ禍においてもご利用者様の生活の楽しみや生きがいをできる限り叶えることができます。そのような支援をさせていただいております。

通所リハビリテーション「だんらん」

福満虚空蔵尊参りに行ってきました！



通所リハビリテーション「だんらん」では、4月4日（日）に柳津町にある福満虚空蔵尊へ行ってきました。赤べこの発祥地ということで牛のご神体が鎮座しており、古くは厄除け・縁起物として扱われてきたとの事でした。

また、名物の美味しい「あわまんじゅう」も堪能していただき、とても楽しんで頂けました。

森の小人たち

今回紹介する小人は、今年度のホビットクラス女の子2名、男の子4名計6名のお友達です。物おじしない女の子！やんちゃざかりな男の子！よく食べよく遊ぶ元気いっぱいいな6人です。「お片付けだよ」の声がかかると上手にお片付けできるようになりました。最近では1人でごはんを食べる練習をしている頑張り屋さんのホビットクラスです。

ミニテル保育園



ホビットクラス

働く仲間募集中です

医療法人ケアテルでは働く仲間を募集しております。ご興味のある方は是非お問い合わせ下さい。

《募集内容》

- 介護（資格不問） 若干名
- 看護師 1名（保育園勤務）
- 事務員 1名
- 介護支援専門員 1名
- 言語聴覚士 1名

問い合わせ先

☎ 0242-66-3030

メール：goto@caretel.jp

担当：後藤

編集後記

この度、森のさんぽ道を初めて作成致しました。皆様に楽しんで頂けるような広報誌を作成していきたいと思えます。

古川 和歌子

マリアだより

診療所 マリアクリニック

TEL 0242-66-
2700

糖尿病性腎症とは

糖尿病性腎症とは、糖尿病に関連して発症する腎障害のことを指します。

糖尿病で生じる小さい血管の合併症では網膜症や神経障害などがありますが、糖尿病性腎症はこれらと並んで3大合併症のひとつとして認知されている病気です。一般的に神経障害、網膜症、腎症の順で発症することが多いといわれています。

糖尿病は全身の血管に対して障害を起こす病気です。糖尿病性腎症の初期は自覚症状がないことがほとんどです。しかし、潜在

的に腎障害が進行するため、最終的には腎臓の機能が失われて透析が必要となることもあります。

発症防ぐために

糖尿病性腎症を発症させないためにも、糖尿病のコントロールを保つことが重要です。また、高血圧に対しての介入も必要ですし、食事・運動に関する注意することが求められます。

糖尿病性腎症では運動療法や食事療法がもつとも重要となります。適切なエネルギー量に注意しながら、腎臓に負担のかかりにくいような塩分やたんぱく質の摂取量に注意を払います。



減塩食にするコツ

- ・漬物は控えめに
- ・汁物の量は少なく1日1回
- ・和え物ではなく調味料は小皿にとって食べる。
- ・食酢や柑橘類などの酸味を利用する。
- ・油の使用はエネルギー量確保にも役立つため適量な油を使い料理をする。
- ・一般に塩分が多い加工食品の摂取は減らす。
- ・料理の表面に味をつける。
- ・うまみ(だし)を利用する。

薄味にしても食べ過ぎると塩分の摂りすぎになりますのでお気を付けください！

味のさんば道

「たけのこ」

春を代表する味覚といえどタケノコは最も外せない旬の食材です。タケノコを調理する際に白い小さいかたまりを目にした方も多いかと思えます。その正体はチロシンという栄養素。チロシンは体の成長・代謝を促すホルモンや、集中力を高めるホルモンの材料になります。また黒髪の色素成分であるメラニンの材料となるのもチロシンなので、黒い髪を維持する働きも期待されているのです。お刺身や、お味噌汁、天ぷら、たけのこご飯、幅広い料理でお楽しみになれる旬の味わいをぜひご家庭でも楽しんでいただけたいと思います。



認可保育施設

ミニテル保育園

〜春を探しに〜

あたたかくなり、外遊びに行く機会が多くなりました。外遊びの日は子どもたちは朝から大喜び♪ミニテルの周辺は自然がたくさんあるので、お散歩は子供たちにとって春を探しに行く大冒険です！チューリップの芽を見つけると「チューリップの赤ちゃんだね♪」と手でお花をつくり歌を歌い始めます。子どもたちの冒険はまだまだ続きそうです・・・。



令和3年度ミニテル保育園新入園児募集

○対象者…0～2歳児までのお子さま

(0歳児は生後3ヶ月から)

○保育時間…月曜日～土曜日 7:30～18:30

内覧希望や保育体験等、ご不明な点はお気軽に

お問合せ下さい。

☎0242-66-3456

テイサービスセンター ハーフの園 猪苗代

デイサービス猪苗代では令和3年4月の「レッツ クッキング」で親子丼と野菜たっぷりポトフを作りました。

「ポトフ」って知っていますか？の質問に「何だよ？それって食べられんの？トーフ？」

「ぼ豆腐かよ？」と知らない利用者様も多かったようです。

ですが、皆さんで協力し合い調理後召し上がった際には「おいしいね！」「これなら家でも作れます」など嬉しいお言葉を頂きました。これからも様々な催しものを開催していきたいと考えておりますので、皆様のご参加をお待ちしております。

