

ご利用者様、ご家族様の生活をサポートします！  
**ケアテル ショートステイ**



**CHECK!**  
 ショートステイの  
 ご案内

- 要支援、要介護認定を受けた方ならどなたでもご利用いただけます。
- 連続利用可能日数は30日。1泊2日からご利用いただけます。
- 医師、看護師が常時勤務しておりますので、夜間も安心してお過ごしいただけます。
- 介護されている方の負担軽減や急用時にもご利用可能です。
- 洗濯も無料で実施しておりますので、少ないお荷物で利用できます。

- ～お持ち物～
- ・着換え(3日分) ・上履き
  - ・歯みがきセット ・入れ歯
  - ・お薬 ・薬手帳(お持ちであれば)

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.218  
 令和4年  
 10月号

**タイムスケジュール**

7:00		起床
8:15		朝食
9:00		手工芸
11:00		リハビリ お風呂
12:00		昼食
13:00		クラブ活動
15:00		おやつ
15:30		手工芸
18:00		夕食
21:00		就寝

ケアテルならではのサービスをご紹介します！  
 ご利用者様に楽しんでお過ごしいただける  
 サービスを提供いたします

往復送迎対応



送迎はマンツーマンで対応。  
 車の乗り降りもサポートします。

リハビリで運動機能 UP!



日常生活に必要な動作のリハビリを  
 専門職のスタッフがサポート。

おやつはセレクト提供



おやつ、飲み物はご利用者様の  
 お好きなものをセレクト。

クラブ活動で生活に楽しみを



手工芸やクラブ活動で、ご利用者様の  
 意欲を高めます。

☎ お問い合わせ 担当 阿部  
 0242-66-3500

# 通所リハビリテーション 紙相撲大会ケアテル場所開催！



通所リハビリテーションでは、9月のイベントにて紙相撲大会を行いました。まずご利用者様にご自身の力士人形を作ってください、トーナメント形式で競い合いました。職員も夢中になって応援しながら、白熱した戦いが繰り広げられました。10月もさまざまなイベントを行う予定ですので、ご利用をお待ちしております。



熱心に力士人形を作っています！



～編集後記～  
最近朝晩がとても寒くなってきましたが、皆様はもうこたつを出されましたでしょうか？我が家は10月にはいってから設置しました！寝落ちしなかが心配です：  
鈴木 友里



ミニテル保育園  
あべ さな  
阿部 咲那ちゃん

森の小人たち  
今回ご紹介する小人は、阿部咲那（あべ さな）ちゃんです。咲那ちゃんは今年度入園したお友達で、いつもニコニコしている笑顔が可愛い女の子。  
手遊びや歌が大好きで、保育士を見ながら楽しそうに真似っこしています。  
そして好奇心旺盛な咲那ちゃんは、何にでも手を伸ばしてみたり、活発に遊ぶアクティブガール！おうちで飼っているワンちゃんが好きだそうです♡

その不調、秋バテかも？

# 秋バテ解消と



# 予防方法

マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

夏の暑さが一段落し涼しく過ごしやすくなってきましたが、この時期は秋バテに注意が必要です。前号で秋バテの原因や対策をいくつかご紹介しましたが、自分は秋バテになっているのか、まずはチェックをしてみましょう。



～いくつか当てはまるかチェックしてみましょう！～

- 身体がだるい
- 寝覚めが悪い
- 夜眠れない
- 食欲がない
- イライラする
- 身体がむくむ
- やる気がでない
- 眠気がとれない

皆様はいくつか当てはまりましたでしょうか？実は、1つでも当てはまった方は「秋バテ」傾向にあります。秋は、高温多湿の夏から、涼しく乾燥する季節に一転する時期です。また、1日の中で激しい寒暖差があるため、自律神経系が乱れる原因となります。さらに夏の疲れが残ったままだと、上記チェック項目のような不調がより現れやすくなります。秋バテを解消・予防するためには、「食生活」が重要となりますので、詳しくご紹介したいと思います。

point  
1

## 食材や飲み物で体を冷やさない

冷たい食べものを食べ続けることで胃腸が冷えて血液循環が悪くなり、「だるさ」や「疲れが取れない」などの症状がでできます。普段の食事に体をあたためる食材やあたたかい飲み物を取り入れて、体が冷えすぎないように気をつけましょう。生姜やにら、ニンニク、ネギ、唐辛子がお勧めです。

point  
2

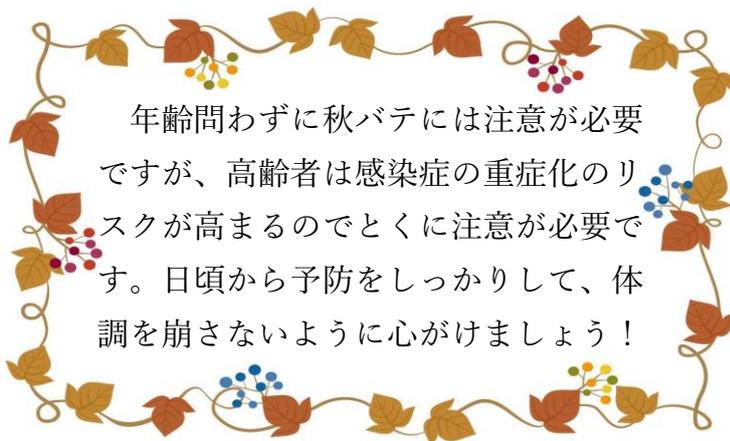
## 旬の食材を使って必要な栄養を摂る

「旬」の時期の食べものは栄養価が高く、通常よりもおいしく感じられると言われています。秋の旬の食材はきのこやごぼう、さつま芋と、里芋などです。特にきのこ類（椎茸・しめじ・えのき・松茸）は旨味も多く、薄味でも美味しく食べられます。

point  
3

## ビタミンB1を食事に取り入れて疲労回復

夏の疲れが残っている方は、ビタミンB1が多い食材を取り入れることと疲労回復に役立ちます。ビタミンB1は白米やパン、麺類に多く含まれていて、糖質をエネルギーに変える役割を持っていますので普段の食事に取り入れたい栄養です。



年齢問わずに秋バテには注意が必要ですが、高齢者は感染症の重症化のリスクが高まるのでとくに注意が必要です。日頃から予防をしっかりして、体調を崩さないように心がけましょう！

## 季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力をお願い

**!** 今年は過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

10月 1日～

**接種希望の方はお早めに  
65歳以上の方（定期接種対象者）※**

※ 65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等  
※ 定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

**上記以外の方は  
10月26日まで接種をお待ちください  
65歳以上の方の接種ができるよう  
ご協力をお願いいたします**

10月26日～

**接種希望の方はお早めに**

**医療従事者  
基礎疾患を有する方  
妊婦  
生後6ヶ月～小学校2年生**

**上記以外の方も接種できます**

**皆様へのお願い**

- ・感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いの徹底もお願いします。
- ・接種に当たっては、あらかじめ医療機関にお電話での予約をお願いします。
- ・インフルエンザワクチンは重症化予防などの効果がある一方で、発病を必ず防ぐわけではなく、接種時の体調などによって副反応が生じる場合があります。医師と相談の上、接種したくどともに、接種後に体調に異変が生じた場合は医療機関にご相談くださいをお願いします。
- ・お示した日程はあくまで目安であり、前後があっても接種を妨げるものではありません。



インフルエンザ予防接種が  
だんだん開始となります

医療法人ケアテルでは、ご入所様を対象にインフルエンザ予防接種の受け付けを行っております。一部の市町村をのぞき、10月1日より接種が可能となりますので、ご希望される方は予約票にご記入いただき、ご郵送いただきますようお願いいたします。尚、10月1日より接種が可能な対象は65歳以上の方となります。



## 求人情報

医療法人ケアテルでは、働く仲間を募集しています。開業して以来、働きやすい職場を目指し取り組んできました。非常に安定した業種とも言えます。就労日数や雇用条件、給与等についてもお気軽にお問合せ下さい。

・看護師（若干名）

・用務員（1名）

・介護士（若干名）

・保育士（1名）

・栄養士（1名）

※正規、短時間雇用も相談可。  
また、無資格者でも歓迎いたします。

☎ 0242-66-3500

人事担当…古川



## 味のさんぽ道

「まいたけ」

独特の歯ごたえとうま味が特徴のまいたけは、「見つけると舞うほど嬉しい」ということからその名がついたと言われています。栄養価は、ビタミン、ミネラルに加え、特に免疫力を高める栄養素が豊富に含まれています。ビタミンは油と一緒に調理することで吸収率が高まります。調理する際は、きのこ類は洗うと風味や食感が悪くなりますのでご注意ください。美味しい秋の味覚をご堪能下さい。

