

在宅復帰に向け頑張ってます!!



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. 217
令和4年
9月号



介護老人保健施設ケアテル猪苗代ではご利用様のご在宅復帰を目指し日々、多職種と連携をはかり支援を行っております。特にリハビリ専門職員を多数配置し、ご利用者様がご自宅に戻られた際も不安や悩みの少ない生活を送る為のサポートを行っております。その中でも言語聴覚士の力を借り食事の準備や作成の対応を進めております。

一般入所、短期入所、また冬季間のみのご入所も行っておりますのでお気軽にご相談ください。

通所リハビリテーション「だんらん」



通所リハビリテーション「だんらん」では、8月30日に夏祭りを開催いたしました。職員余興からスタートし、お化け屋敷、カラオケ、ビンゴ大会、出店と盛りだくさん！真っ暗闇のお化け屋敷は職員の手をしっかりと握りしめながらドキドキあり笑いあいの楽しい夏祭りとなりました。



美味しいたこ焼き♡
たくさんお召し上がりください!!



職員による藩校行列も圧巻です!!



素敵な笑顔ありがとうございます♡



わたしも一緒に
楽しんでま〜す♪♪



求人募集

医療法人ケアテルでは、働く仲間を募集しております。当法人は医療、介護、児童福祉事業を展開しており、安定した職業ともいえます。雇用条件、給与等に関しましてもお気軽にお問合せください。

- ・ 介護士（若干名）
 - ・ 看護師（1名）
 - ・ 柔道整復師（1名）
 - ・ 訪問介護員（1名）
 - ・ 事務員（2名）
 - ・ 洗濯業務（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。
- ☎02421663500
担当 古川

森の小人たち

今回紹介する小人は、金作蒼（かねさく そら）くんです。そらくんは今年の4月に入園した新しいお友達。あまえんぼさんで泣いてしまうことも時々ありますが給食の時間が大好きで何でもよく食べる男の子です。他にも好きな物があります。ボールと車のおもちゃです。特にボールはお気に入り♪ボールを出してあげると途端に追いかけて大喜びなそらくんです。



ミニテル保育園

かねさく 金作 そら 蒼くん

編集後記

現在、ホームページのリニューアルに向け準備中でございます。完成しましたらご報告申し上げます。お楽しみに・

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

秋バテについて

「秋バテ」という言葉をご存じですか？

過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいはずなのに秋に入ったのにカラダがだるい、疲れが取れない、やる気が出ない・・・。そんな症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因は？

- ① 暑さや節電対策の為、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」
- ② 冷房のきいた室内で長時間過ごした為の冷えや外気温との温度差の為、疲れやだ

秋バテの対策は？

るさがおこる「冷房冷えタイプ」です。

体を冷えから守ることが大切です！

① 食事

温かいものを積極的に摂ること。生姜やシナモンのほか、にんじんやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよいでしょう。



② 冷房対策

カーディガンや上着で室内外との温度差を調節できるようにしましょう。また長時間の冷えには腹巻やハイソックス、ひざ掛けを活用して保温するとよいでしょう。



③ 入浴

睡眠の2時間ほど前に38〜39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかることで血行を良くし、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

④ 睡眠

暑さがやわらいでいれば冷房は使わず代わりに首や後頭部を水枕や保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくとう安心です。



「さつまいも」

食欲の秋となり、お芋が美味しい季節になりますね。今回は「さつまいも」についてご紹介したいと思います。さつまいもは食物繊維が豊富で、腸の働きを活発にしてくれるため便秘改善に効果的です。おいしいさつまいもの選び方は皮の色が鮮やかで傷がなく、ひげ根が少ないものが美味しいさつまいもと言われています。焼きいもや天ぷら、スイートポテトなどお料理も幅が広いので是非ご家庭でも召し上がってみてください。



寄贈のお礼を 申し上げます

令和四年八月二十三日福島県退職公務員連盟北会津支部様よりタオル一〇〇枚を寄贈頂きました。このたびは当施設へご配慮いただきまして誠にありがとうございました。感謝申し上げます。ご寄贈いただきましたタオルは有効に活用させていただきます。



古川教授の ワンポイント健康法!!

私が
古川です!!



近頃めっきり涼しくなり運動を始めるにも最適な季節となりました。今回おすすめするのは「ラジオ体操」です。夏のイメージが強い方も多いのではと思いますが、いつでも、どこでも、誰でもできる体操として、ひとつひとつの動きを意識しながら行うと健康面はもちろん疲労回復や美容にも効果が期待されます。また日常生活ではあまり行わない動きが多いので体のバランスをコントロールできる能力を高めてくれ「転倒・骨折・寝たきり」の予防にもなります。体を動かす際、食後は胃腸に負担がかかりやすいので朝食前や昼食後にお腹を休ませてから行う事をおすすめします。毎朝放映もされてますので見本を見ながら是非、日々の生活に取り入れていただければと思います。

デイサービスセンター ハーブの園猪苗代

デイサービスセンター猪苗代では、令和4年8月のイベント「夏祭り」を行いました。「プチ出店やボーリング大会・風船釣り・ビンゴ大会等」残暑厳しい中、ご参加いただきましてありがとうございます。利用者様は童心に返って夏祭りを楽しんでいただけました。これからも色々な催し物を開催いたしますので皆様のご参加をお待ちしております。



いいでしょう~♡



あら!!!リーチ!!