

さくらの記念植樹式が 開催されました

森のさんぽ道



最高経営責任者 鈴木長治専務理事より挨拶

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. 225
令和 5 年
5 月号

令和5年4月24日、日本とインドの友好親善を願う「さくらの記念植樹式」がホテルリステル猪苗代にて行われました。新型コロナウイルスの影響で4年ぶりの開催となり、インド共和国の駐日大使シビ・ジョージ閣下をお招きしリステルパーク内に3本のシダレザクラの苗を植樹しました。

ケアテルのご利用者様とミニテルの子供たちより、花束が贈られ、皆様笑顔で式典に参加されていました。



シビ・ジョージ駐日大使、桜の女王と
ミニテル園児、ケアテルご利用者様



ミニテル園児より花束贈呈

みんな集まれ！

大和田バーベキューが贈る

キャンプ体験

～IN 通所リハビリテーション～

通所リハビリテーションでは、4月のイベントにてキャンプ体験を行いました。職員と一緒にテントを立てたり、薪を割ってみたりと皆様初めてのキャンプを楽しんでおられました。食事もキャンプならではのメニューが並び、おいしそうに召し上がっていました。5月も楽しいイベントを企画しておりますので、ご利用をお待ちしております。

～MENU～



宮のたれぶっかけチキンステーキ
 達人のカレーピラフ
 野菜たっぷりポトフ 海鮮串 など



How to テント張り！



Let's 薪割り！



Challenge 木工細工！

森の小人たち

今回紹介する小人は、菊地 隼颯（きくち はやて）くんです。

ホビットクラス（1歳児クラス）では、こびとのチャペルで過ごしていた隼颯くん。ドワーフクラス（2歳児クラス）に上がって、ミニテル保育園に大きく成長して戻ってきました。お話が上手になって、大好きな乗り物のお話を毎日たくさんしてくれています。ブロックあそびがとても上手で、いつもとても集中して大作を作り上げています！



ミニテル保育園
 きくち はやて
 菊地 隼颯くん

編集後記

最近、1日の寒暖差が激しくて、何を着ていけばいいのか、休日は30分近く悩んでいます。そんな時、制服のありがたさを感じている今日この頃なのでした… 鈴木 友里

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

その症状、 ストレスが原因かも？

日常生活を送るにあたり、ストレスを多少なりでも感じていない人なんていないのではないのでしょうか。仕事のトラブル、職場や家庭での人間関係、職場環境、騒音などさまざまなストレスの原因があります。

ストレスがあると、防衛反応によって身体がその刺激（ストレス）に適応するため、脳からホルモンが分泌されます。ストレスの種類が増えたり、長時間にわたると、生体の能力が疲れ切つて適応力を失います。そして自律神経や、ホルモンのバランスが崩

れ、免疫力が低下し、うつ病、心身症などの様々な精神的な病気につながっていきます。

ストレスの3つの原因

1. 物理的ストレス
 - ・暑さ
 - ・寒さ
 - ・騒音
 - ・振動
 - ・光
 - ・混雑
 - など

2. 化学的ストレス
 - ・薬物
 - ・公害物質
 - ・大気汚染
 - ・酸素の欠乏、過剰
 - ・たばこの煙や匂いの強い食べ物など

3. 心理・社会的ストレス
 - ・人間関係
 - ・仕事や家庭での不安や怒りなど



ストレスによって起こる 主な病気

日常生活を送る上でさまざまなストレスによるストレス反応が改善しないまま長期化すると、メンタル面や身体面の病気を引き起こすことがあります。



ストレス反応を慢性化させてうつ病や高血圧などの病気を引き起こさないためにも、自分のストレスに気付く方法を紹介します。

ストレス対策と解消方法

Point 1 良質な睡眠をとる

良質な睡眠は睡眠時間だけでなく、睡眠の質の高さが重要です。良質な睡眠をとるためにも、敷布団やマットの硬さ、枕の高さなどにこだわりやすい寝具を選ぶ、毎日同じ時間に就寝するといった工夫をしましょう。

Point 2 バランスの取れた食生活

さまざまな食べ物を食べ、多くの食材からいろいろな栄養素や成分を摂取することは、ストレスの解消につながります。バランスの取れた食事だけでなく、1日3食しっかりと食べることもストレス対策の一つの方法です。

Point 3 継続的な運動をする

運動には肉体的変化だけでなく、気晴らし効果があります。運動して体を適度に疲れさせ、脳と体を感じる疲労のバランスを整えることで、睡眠の質の向上にもつながります。

新卒の方も大歓迎！

私たちと一緒に働いてみませんか？

働く仲間を募集しております。開業して以来、働きやすい職場づくりに取り組んできました。また、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い合わせください。無資格者も歓迎いたします。また、実務経験が3年以上で介護福祉士実務者研修終了の要件を満たせば国家資格「介護福祉士」の受験資格が得られます。他にも医療・福祉と様々な分野で活躍出来る方をお待ちしております。

- ・ 保育士 (1名)
- ・ 看護師 (1名)
- ・ 栄養士 (若干名)

☎0242-663500

人事担当：古川

医療法人ケアテルのホームページから
施設情報を見れますので、ぜひご覧ください！

医療法人ケアテル

検索



動画も配信！



高齢者は要注！

季節の変わり目に起る体調不良

季節の変わり目目で体調不良が起きやすくなる主な原因は、自律神経の乱れと寒暖差にあります。こういった症状が出てくるのか、解説していきます。

① 食欲不振



自律神経が乱れると、体温や血圧の調節がうまくできなくなります。その状態が長く続くと、「自律神経失調症」の状態に。自律神経失調症はさまざまな症状を引き起こします。食欲不振もその一つです。

② 全身のだるさ



全身のだるさも、自律神経の乱れで引き起こされる症状です。高齢になると決して軽視できません。全身のだるさは、筋力や視力、注意力などの低下を招き、転倒による怪我の原因にもなるからです。

自律神経のバランスを整えるために、規則正しい生活と栄養バランスの取れる食事を心がけましょう！

味のさんぽ道

「アスパラガス」

春から初夏に旬を迎えるアスパスは、鮮やかな緑色で独特のやわらかさと歯ごたえがあり、甘さとほろ苦さの絶妙なバランスは、ほかの野菜にはない特別な味わいです。

アスパラに含まれる栄養素は、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種でアスパラギン酸です。血管を丈夫にして、高血圧や動脈硬化、脳卒中などの生活習慣病の予防に効果があるとされています。

