

毎月29日は

肉フェス

～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、毎月29日に肉フェスを開催しています。色々な種類のお肉料理が提供され、ご利用者の皆様は美味しそうに召し上がられていました。毎月様々なイベントを開催しておりますので、ご利用お待ちしております。

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. 226
令和 5年
6月号

5月 MENU!

牛サイコロステーキ

豚肉の冷しゃぶ

鶏肉チキンロール

チヨレギサラダ

危険です!!

この時期の熱中症

熱中症は真夏に発症するイメージがありますが、近年は夏前から発症することが多くみられています。特に気を付けたいのは、暑さを感じにくく汗をかきにくい高齢者、そして体調不良を訴えることが難しい子供の熱中症です。熱中症の症状や注意する点を解説していきます。

① 熱中症の症状と重症度

初期症状としては、めまいや立ちくらみ、足がつる、お腹のけいれんなどが起こります。症状が進むと、頭痛や嘔吐、意識障害、全身のけいれん、高体温などが起こり、ときに死に繋がることもあります。

熱中症



② 高齢者は特に注意が必要!

高齢になると老化により暑さを感じにくくなります。すると熱中症になったことに気がつかず、きづいた時には症状がかなり進行し、重症化してしまっています。また、汗をかきにくくなるので、体の熱を外に逃がすことができなくなってしまいます。さらにのどの渇きを感じにくいので、水分が上手く補給できず、脱水症状を起こしやすくなっています。

③ 室内や夜も要注意!!

屋外だけではなく、室内での熱中症にも注意が必要です。夜間や就寝中に発症することもあり、高齢者は特に注意が必要となります

④ 予防のポイント

我慢せずにエアコンと扇風機を使用して室温と湿度を下げましょう。また、脱水を起こさないように、喉が渇く前からこまめに水分補給をする習慣をつけることが良いとされています。



森の小人たち

今回紹介する小人は、土屋 春翔（つちや はると）くんです。はるとくんは、ピクシークラス（0歳児）から入園し、入園したころはまだ寝返り練習中でしたが、今では毎日活発に歩き回っています。ボール遊びが好きで、上手にボールを投げることもできるようになりました。給食もパクパクたくさん食べて、ニコニコ笑顔の可愛らしいはるとくん。どんどんお兄さんに成長していくのが楽しみです。



ミニテル保育園
つちや はると
土屋 春翔くん

編集後記

ジメジメした梅雨の時期が間もなくやってまいります。スツキリしない気候が苦手なので、早く夏が来ないかな〜と思います。暑いのも苦手です(笑) 菊地 修一

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

ストレス対策と解消方法

前号に続き、日常生活における
ストレス解消をご紹介します。

【ストレスのもととなるもの以外
に興味を持ち、楽しむ】

自分の好きなことや楽しいことを
していると、脳派がアルファ派、
シータ派などになり、神経を安定さ
せます。



【ハーブで気分転換をする】

ストレスにお勧めのハーブは、
セントジョーンズワートとカミツ
レです。サプリメントとしても販
売されているセントジョーンズワ
ートには、抗うつ作用があるとい
われ、落ち込んだ気分を解消した
り、気持ちを静めることができま
す。



また、カミツレは気分を落ち着か
せる働きがあり、入浴剤やハーブ
ティーとしてとして販売されてい
ます。香りを楽しみながらリラッ
クスすることができまます。



【湯治】

温泉は身体の血行を良くするだ
けではなく、のんびりとすること
ができ、精神的な疲れを癒す効果
があります。



家庭ではぬるめのお湯にしっかり
とつかり、腰湯などでリラック
スができます。



【食事】

良質なコステロールとビタミン
Cは、体がストレスに反応して防
御態勢を整える際に分泌されるホ
ルモンの合成に必要となります。

ストレス下では、活性酸素が内
蔵や組織に悪影響を及ぼすことが
ありますので、抗酸化作用を持つ
食品やサプリメント（ビタミン
A・C・E）も接触的に摂ること
をお勧めします。

キれる・イライラするなどストレ
スを感じやすくなったという時に
は、カルシウムを採りましょう。

カルシウムを多く含む食品



未経験の方も大歓迎!!
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。当法人では医療、介護、保育事業を展開しており、様々な職種がございます。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・未経験者も歓迎いたします。様々な分野で活躍出来る方をお待ちしております。



動画も配信!



- ・ 介護員（未経験者歓迎）
- ・ 看護師
- ・ 事務員（未経験者歓迎）
- ・ 調理員（未経験者歓迎）
- ・ 栄養士又は管理栄養士

☎0242-66-3500

人事担当：菊地・古川

医療法人ケアテルのホームページから、施設情報を見ることができます！ぜひご覧ください！

求人情報

<p>●介護職員</p> <p>月給／156,000円～185,000円</p> <p>●看護師、准看護師</p> <p>月給／170,000円～300,000円</p> <p>●栄養士又は管理栄養士</p> <p>月給／165,000円～180,000円</p>	<p>●事務員</p> <p>月給／158,000円～186,000円</p> <p>●調理員</p> <p>月給／170,000円～</p> <p>●調理員（パート）</p> <p>時給／900円～1,000円</p>
---	---



「オクラ」

6月から8月にかけて旬の季節となるオクラをご紹介します。オクラは粘り気と表面の産毛が特徴の緑黄色野菜です。オクラは他の野菜に比べて傷みやすく、冷気や湿気が苦手なので、新鮮なうちに食べましょう。

水に溶けやすい水溶性植物繊維のペクチンには、血中のコレステロールを減らし、血圧を下げる効果があります。また体内の塩分を排出するカリウム、骨を強くするカルシウムも含まれています。

