

一緒に在宅復帰を目指しませんか？



介護老人保健施設ケアテル猪苗代

# 森のさんぽ道

おもてなしの精神で、心の通った接遇を。

## 自然に囲まれた、在宅復帰を目指す施設です

### 介護老人保健施設とは？

介護老人保健施設とは、介護を受けながら心身機能の維持、回復を図り、在宅復帰を目指すことを目的とした施設です。医療ケアやリハビリのサービスが充実しているのが特徴です。

### 入所できるのは？

要介護認定を受けられている方がご利用可能となっています。また、透析を受けられている方も、クリニックが隣接しておりますので安心してご利用いただけます。

### サービスの内容

医師や看護師による医療ケア、専門職によるリハビリ、移動や食事など日常生活の介護など、在宅へ帰るためのサポートを行います。

例えば・・・

クラブ活動を積極的に行って  
認知症緩和を目指します



おやつはセレクトで  
お選びいただけます



医師、看護師が常勤しておりますので、  
安心してお過ごしいただけます



ユーチューブも配信中です！ぜひご覧ください！

☎ お問い合わせ 担当 阿部  
0242-66-3500

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.228  
令和5年  
9月号



# 通所リハビリテーション 夏まつり 開催!

令和5年8月23日、通所リハビリテーションにて夏祭りが開催されました。出店では、焼きそばやたこ焼き、かき氷などが並び、ご利用者様に夏祭りを楽しんでいただきました。また、通所職員とビッグバンドチーム対抗の出し物で、けんか神輿を披露させていただきました。最後は皆様と一緒に会津磐梯山を踊りました。9月も様々なイベントを開催していきますので、皆様のご参加をお待ちしております!



かき氷いかがですか~!



やきそば	たこ焼き	かき氷	ノンアルコール
------	------	-----	---------

焼きそば1つください!






これうまいな~



9月に入っても、日中は暑い日が続いています。去年までは扇風機でしのいでいた私ですが、さすがに今年はエアコンをつけて寝てしまっています・・・

鈴木 友里



**ミニテル保育園**  
かしわや 柏谷 えいた 瑛大くん

## 森の小人たち

今回紹介する小人は、柏谷 瑛大 (かしわやえいた) くんです。瑛大くんは、今年2月に生まれた男の子です。可愛らしいおめでじつと見つめて、いつもご機嫌でニコニコ笑ってくれる瑛大くん。お姉ちゃんにあやしてもらおうといつも以上にニコニコになります。最近は寝返りが上手になってうつつ伏せで遊ぶことが楽しいようです。いっぱいミルクを飲んで大きくなってね!

# マリアだより

## 診療所 マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 肩こりを解消するには？



前号に続き、肩こり解消法をご紹介します。肩こりを解消するには、やはり血流をよくすることが重要になります。

#### Point 1 ふくらはぎの筋肉を温める

「肩こりを解消したいのに、どうしてふくらはぎを温めるの？」と、思いかもしれませんが、とにかく一度試してみてください。実は、ふくらはぎと太ももには全血液量の約3分の1が集まっているのです。足の筋肉が凝り固まっていると静脈が圧迫され、ただでさえ重力の影響で血液がたまりやすいのに、ますますひ

どい血行不良になってしまいます。ふくらはぎを温めて血行を促すことは、肩こり改善の為だけでなく、全身の血液循環につながります。温シップやカイロを利用したり、時間に余裕があるなら、ひざ下まで足浴するのもお勧めです。

#### Point 2 半身浴で身体を温める



入浴法半身浴で身体を温めることによって血液が効率よく循環され肩こり解消につながります。より効果的な半身浴の方法についてご紹介していきたいと思えます。

### 半身浴の正しいやり方

入浴前に必ずコップ1杯程度の水分をとっておく



(発汗を促し、脱水を予防)

足元にかけて湯をする



(お湯の温度に慣れるため)

胸の下くらいまでの湯量のバスタブに浸かり、肩にはタオルなどをかける。あるいはバスタブに蓋があれば、それを胸の辺りまで閉めて、首から上を出すようにするのもオススメ

お湯の温度は38〜40度に一定に保ち発汗するまで20〜30分程度温まる

(途中、適宜水分補給をする)

バスタブから出たら、いつも通り体を洗ったりして終了。お風呂からでた後も水分補給を忘れないように

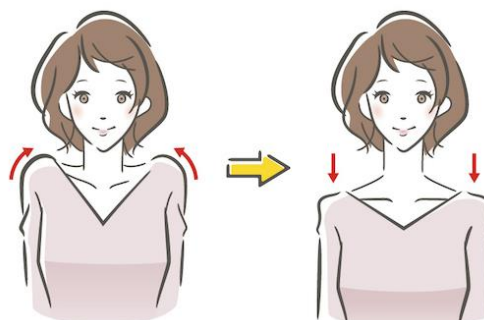


#### Point 3

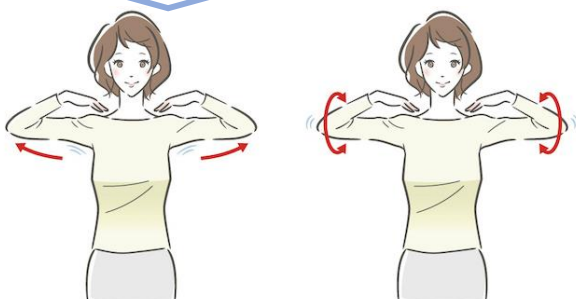
### 肩甲骨のストレッチをする

肩から肩甲骨、首、頭をほぐしてあげると、上半身の血行が良くなります。気づいた時にこまめに動かすよう心がけましょう。

肩をグーッと上げ、ストンと下ろす



手を肩にのせ、肩を後ろに10回、前に10回まわす



# ビッグバンド演奏会、 開催しております！

ケアテルでは、認知症予防の一環として、ビッグバンドチームを結成し、ご利用者様の目の前で演奏や演劇、歌などをご披露させていただいております。

動画も配信！



医療法人ケアテルの  
ホームページから  
ぜひご覧ください！

医療法人ケアテル

検索

## 高齢者を襲う、秋バテに注意！

夏が過ぎても油断は禁物！

秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづくことです。どのような症状が見られるのか、また改善方法を紹介していきます。

### 秋バテの症状

- ・体がだるい・疲れやすい・食欲がない
- ・立ちくらみやめまいがする
- ・やる気が出ない・胃がもたれる
- ・寝不足気味で、スッキリしない
- ・頭がボーッとしている

### 秋バテ改善方法

- ① 1日3食バランスよく食べる
- ② 適度な運動で血流アップ
- ③ ゆっくりと入浴する
- ④ 良質な睡眠をとる
- ⑤ 体温調整ができる服装を



この症状、秋バテかも？

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

「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。

