

# 謹んで新春の お慶びを申し上げます



## 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.221  
令和5年  
1月号

旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。  
今年も更なるサービス向上を目指し、職員一同努めて参ります。  
寒い日が続きますが、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



ハーブの園猪苗代



ハーブの園会津若松



ケアテル吾妻苑



ハーブの園きたかた



こびとのチャペル



今年も一年  
ありがとうございました！

# 通所リハビリテーション 忘年会開催！



通所リハビリテーションでは、12月のイベントにて忘年会を行いました。ご利用者様へ一年間の感謝の気持ちを込めて、職員による笑点やお笑いなど、楽しんでいただけるような出し物を披露させていただきました。1月も楽しい催し物を企画しておりますので、ご利用をお待ちしております。

## 森の小人たち

今回紹介する小人は、渡部 圭祐（わたなべ けいすけ）くん・陽代里（ひより）ちゃんのお兄ちゃんです。一見おっとりに見えるお兄ちゃんも、圭祐くんですが、アスレチックができるようになってから自信が付き、鉄棒や前回りなども怖がらずにチャレンジするようになり運動神経の良さを発揮しています。



ミニテル保育園

わたなべ 渡部 圭祐くん  
わたなべ 渡部 ひより 陽代里ちゃん

妹の陽代里ちゃんはおめめパッチリで笑顔の可愛い女の子の心をとっても活発で、常に動いてお部屋を探検しています。給食にも慣れて、パクパク食べられるようになり成長がますます楽しみです。

編集後記

厳しい寒さが続いて、猪苗代もすっかり雪景色です。スキーをされる方はうれしいことだと思うのですが、もう積もらないでほしいと願う毎日です・・・。

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

### ドライアイの要因

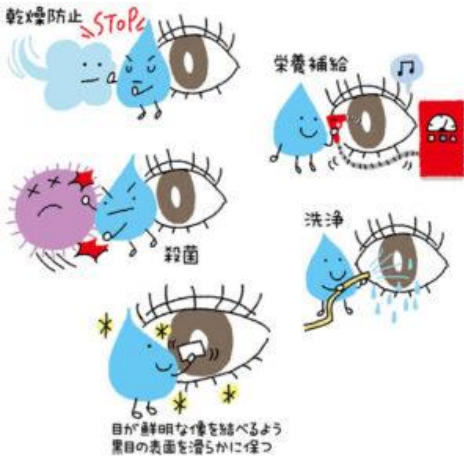


ドライアイの要因は、環境によるものや加齢や病気によるものなど、さまざまなものがあり、特に環境要因が大きいと考えられています。パソコンやスマートフォンなどを見続けることによってまぶたきが減ることや、冷暖房により室内が乾燥しがちなことが挙げられます。

また、コンタクトレンズの長期・長時間の装用や、夜型の生活、食生活の変化、運動不足など、ライフスタイルも関わっているとされています。

### ドライアイにならないために大切な「涙」

涙には、角膜（黒目）に酸素を与える、目の表面に栄養を与える、外敵から目を守る、乾燥させないように保湿する、ゴミなどを洗い流す、などの役割があります。まばたきをせずに目を開いていると、「涙」は目の表面から蒸発していきます。まばたきは通常、3秒に1回ほどと言われますが、パソコン作業などをしてしているとそれが10〜20秒に1回ほどに減ってしまいます。パソコンやスマートフォンを見つめて目を開きっぱなしになっていると「涙」はどんどん蒸発し、「涙」が足りない状態になってしまいます。



### 涙が足りなくなる主な原因

- ・加齢による涙腺の萎縮
- ・緊張状態やストレス
- ・コンタクトレンズの使用
- ・シェーグレン症候群
- ・エアコンや扇風機の風、空気の乾燥
- ・スマートフォンやパソコンの長時間使用などによる瞬きの回数の低下
- ・涙の表面の油分を分泌するマイボーム腺が詰まって油分が不足し、涙が蒸発しやすくなる

### シェーグレン症候群って何??

免疫のバランスが崩れることで唾液腺や涙腺などの臓器に炎症が起こる、膠原病（こうげんびょう）の一種です。主な初期症状にドライアイが含まれています。また長期の治療が必要で指定難病とされています。



### すぐできるドライアイ対策

ドライアイにならない為に、日頃から意識して対策をしていきましょう！

### ドライアイを悪化させないためのドライアイ対策

#### パソコン

- ・積極的にまばたきをする
- ・画面はやや見下ろす位置に置く
- ・こまめに休憩をとる

#### エアコン

- ・空調の風を直接目に当てない
- ・加湿器をつける

#### コンタクト

- ・清潔に保つ
- ・眼鏡を使用するなどして使用時間を短くする
- ・定期検査を受ける

#### ストレスをためない





# 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。

- ・ 運転手 (1名)
- ・ 事務員 (1名)
- ・ 介護士 (若干名)
- ・ 栄養士 (1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！



## 高齢者は要注意！

### 冬に気を付けたい病気

今年も厳しい寒さが続いております。今回は、高齢者の方に気を付けていただきたい冬の病気と感染症を紹介します。

#### ① ヒートショック

ヒートショックは、急激な温度変化で血圧が乱高下することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす病気です。温かいリビングから冷えたトイレや浴室へ移動したとき、特に入浴中は注意が必要です。



#### ② かくれ脱水

本人の自覚がないうちに体内の水分が減少し、脱水症の一手前まで症状が進行してしまう「かくれ脱水」。汗をたくさんかく夏だけではなく、冬も注意が必要です。身体の水分不足に気づかず放置してしまえば、頭痛や目まいのほか、脳梗塞、心筋梗塞のリスクも高まると言われています。



## 味のさんぽ道

### 「いちご」

冬から春にかけて旬の苺は、国内で生産されているだけでも300種と言われています。栄養素は何とんでもビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCの効果は、免疫力の向上やストレスの緩和、がん予防にも期待できます。こまめに摂ることで効果を発揮するので、朝食や間食に少しずつ食べるのがポイントです。

