



ケアテル相談局

ゆめなごやか

Vol. 94 (令和5年12月)

Happy Merry Christmas!

ケアテルにもサンタクロースがやってくる!?

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、今月はクリスマスに向けてクリスマスリースとくつ下の作成が始まりました。ご利用者様にそれぞれ自分の好みに合わせた飾りつけをしていただき、世界で自分だけのオリジナルリースやプレゼントがたくさん入るくつ下を作成していただいております。…ご利用者様の枕元には、12月24日の夜に、きっと素敵なプレゼントが届けられることでしょうか!!



今さら聞けない…
介護保険のこと

みなさんこんにちは。今回は介護の前段階「フレイル(虚弱)」について詳しくご説明します。「フレイル(虚弱)」とは身体の機能だけでなく、ストレスからの回復力や認知機能、経済的な困窮などから要介護の前段階になった状態をいいます。フレイルの原因は下のようものがあります。

- 「**ロコモティブシンドローム**」
骨や関節、筋肉や神経などの運動機能が障害のために機能低下した状態。
- 「**サルコペニア**」
加齢により筋肉量が減少した状態。

サルコペニアの予防には?

肉、魚、大豆を使った料理をバランスよく取り入れ、日常的な運動を実施するようにしましょう。

あゆみのいちばん星

各地から冬の便りが届く季節になりました。今回のあゆみのいちばん星は、お米についてご紹介いたします。ケアテル猪苗代の食事でご提供しているお米は、会津産ひとめぼれです！
美味しいご飯を食べていただくため、毎朝自家精米しております!!なかでも、通所リハビリテーションのご飯は、お一人お一人目の前で釜を使用して炊き上げて提供しており格別です！新米入荷致しましたので是非ご賞味下さい。
12月も、クリスマスに餅つきなどの行事食も予定しております、お楽しみに♪♪



タケヒロック・ホームズ 事件簿

74歳を迎えた私の父は、DIYが趣味です。3ヶ月をかけて自身で小屋を建て秘密基地のように過ごしています。そんなある日、何気なく小屋を覗いてみると事件がっ😱なんと、私のキャンプ道具を自分の物のように活用しているではないですか？のダルマストーブまで!?まー、満喫しているならいいか、、、と許す息子なのでした。

まいペースにリフレッシュ

#8

なんだか疲れたな、気分が晴れないな…。そんな時！マイペースに無理なく出来るリフレッシュ方法をご紹介します♪

音楽を聴く・歌う

★効果★
・アップテンポの音楽には活力を与えられ、優しくスローな音楽には不安や緊張を和らげる効果があります！
・言葉にできない感情を表現するきっかけをつくってくれます♪

★ポイント★
・その時の気分で音楽を聴いたり歌ったりするのがオススメ！
・お風呂や車内で歌うだけでもリフレッシュできますよ♪

ワカコ飯

郡山市 キッチンイート さんでした!

好き嫌いもなく、美味しいものを探すこと、食べることをこよなく愛しています。Season 2

さて、今回のワカコ飯は、郡山市にありますキッチンイートさんのステーキ丼です！イトーヨーカドーさんの近くで気になっていたお店に初来店です！1時間程度待ってやっと入店出来たくらい激混みでした。メニュー表も想像力豊かなネーミングで迷う〜♪期待に胸を躍らせ29日(肉の日)に来店したのでステーキ丼に決定！そして待つ！そうしてきたのがこのステーキ丼です！お肉はジューシーでボリューム満点！肉好きにはたまらない(笑)またこの温玉が良い仕事してくれてるんです！やや、なんぼでも食べれます♪1時間待ってもまた行きたくなる、他のメニューも気になる幸せいっぱい肉の日となりました！最高〜♪ごちそうさまでした!!

もどってきた ともみのザテレビジョン

《第七弾》

1回お休みして戻ってまいりました。今月は、**税務捜査官、窓際太郎の事件簿**をおススメします。小林稔侍の魅力満載のシリーズとなっています。鉄道がお好きな方はぜひ1度ご覧ください！