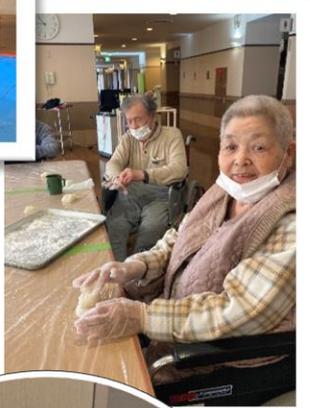


餅つき



力強く餅をついて頂きました！ご利用者様どうしの息もぴったりです！



去る十二月二十八日に、「餅つき」を開催いたしました。新型コロナウイルス感染症の流行により中止をしておりましたが、約三年ぶりに実施をすることができました。年末の餅つきは、お正月に訪れる歳神様にお供えをする鏡餅づくりとなり、お一人お一人をお守りいただくという意味があります。今年は、ご利用者様それぞれが力強く餅をついて頂き、施設に飾る鏡餅をおつくり頂きました。令和六年も、ご利用者様にとって素晴らしい一年になることを職員一同願っております。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

介護老人保健施設ケアテル猪苗代

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.231
令和6年
1月号

謹賀新年

地震発生時の行動を確認しましょう。

令和六年一月一日午後四時一〇分に、石川県能登半島を震源とする震度七の地震が発生いたしました。当事業所でも、すぐさまご利用者様の安否確認及び設備の不具合等を確認し問題はありませんでした。このような、自然災害はいつ何時起こりうるか予想ができません。もう一度「地震」発生時の対応について確認しておきましょう。

地震時の行動 10のポイント

地震時の行動

- ① まずは身の安全を最優先
物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」
空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る

地震直後の行動

- ② 落ち着いて火の元確認、初期消火
- ③ 外に飛びたしたりせず落ち着いて行動
- ④ 窓や戸を開け出口を確保
- ⑤ 門や塀には近寄らない

地震後の行動

- ⑥ 火災や津波に注意し確かな避難
- ⑦ 正しい情報で確かな行動
- ⑧ 自宅の安全と近隣の安否を確認
- ⑨ 協力しあって救出、救護
- ⑩ 避難の前に電気・ガスの安全確認

東京消防庁「地震 その時10のポイント」の資料を基に作成

介護老人保健施設の役割

その2 包括的ケアサービス施設

介護老人保健施設は、何らかの病気や怪我によって入院加療を受けたり、在宅で様々な理由でリハビリテーションが必要とされる方々が、在宅での生活が安心して継続できるように支援をする施設となります。包括的ケアサービスとは、必要な医療、看護や介護、リハビリテーションを、利用者個人に応じた目標や支援計画を立て総合的にサービスを提供することを指します。多職種で定期的に利用者の状況进行评估し、在宅復帰に向けた生活及びリハビリを積極的に行うことにより、利用者本人とその家族が望む生活の実現を目指し努力をしていきます。



森の小人たち

今回紹介する小人は、野口灯里（のぐち あかり）くんです。灯里くんは、十一月から入園して、少しずつ園に慣れてきています。入園してすぐはママと離れるのが寂しくて、泣いていることが多かった灯里くんも、少しずつ園やお友だちに慣れてきて、笑顔も見せてくれるようになりました。可愛らしいお顔でニコッと笑ってくれる灯里くん、先生たちもその笑顔に癒されています。



ミニテル保育園

のぐち あかり
野口 灯里くん

編集後記

新年あけましておめでとうござい
ます。当事業所は、開所から二〇年
を迎える節目の年となります。皆様
に選んで頂き、ご満足いただけるサ
ービスを今以上に提供できるよう邁
して参りたいと存じます。 大和田

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

ノロウイルスに注意を！

ノロウイルスは、冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることによって感染します。特に乳幼児や高齢者は、症状が重くなる可能性があります。

○症状

感染後、二四時間から四八時間で、吐き気、おう吐、発熱、腹痛、下痢などの症状が現れます。感染すると、ウイルスは一週間程度ふん便とともに排出されます。

○感染経路

ヒトからヒトへの感染と、汚染した食品を介しておこる食中毒に分けられ、次のような感染経路があります。

- ① 感染した人の便やおう吐物に触れた手指を介してノロウイルスが口に入った場合
- ② 便やおう吐物が乾燥して、細かな塵と一緒に舞い上がり、その塵と一緒にウイルスを体内に取り込んだ場合
- ③ 感染した人が十分に手を洗わず調理した食品を食べた場合
- ④ ノロウイルスを内臓に取り込んだカキやシジミなどの二枚貝を、生または不十分な加熱処理で食べた場合

○症状が出たら

おう吐や下痢などが続くときは、脱水症状にならないよう水分補給に努めましょう。重症になりやすい子どもや高齢者の場

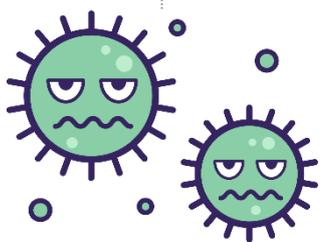
合、ぐったりする、唇が乾燥するなどの症状が現れることもあります。このような場合は、医療機関で受診しましょう。

○予防のポイント

最も大切なのは手を洗うことです。特に排便後、また調理や食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

便やおう吐物を処理する時は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し処理後は石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。(中心温度85度1分以上の加熱が必要)



味のさんぽ道

「白菜」

この時期の白菜は霜が降りることで甘みが増し、柔らかくなります。白菜はほとんどが水分ではありますが、緑の葉の部分にはビタミンCが多く含まれ、風邪予防、美肌効果が期待されます。また、白い部分にはカリウムが多く含まれるため、むくみや高血圧が気になる方にはおすすめです。おいしい白菜の選び方は緑の外葉がついたままで、先端がしっかりと閉じているものが良いです。カットしたものは切り口が膨らんでいないものが新鮮です。この時期にしか味わえない白菜の甘みをぜひご賞味ください。



ケアテル猪苗代 通所リハビリテーション



オートレース大会！！



予想して豪華景品をGET！！

三ヶ日ミカン狩り体験！！



静岡県から三ヶ日ミカンを取り寄せ、ミカン狩り体験！！

浜松城！！



皆さんで作られた、手作りの浜松城で記念撮影！！



ホテルリステル浜名湖

去る12月13日から15日の3日間、「うまいもん巡り」静岡県浜松市編のイベントを開催いたしました。浜松市には、おいしいものや楽しい催しがたくさんあります。今回は、グループでもあるホテルリステル浜名湖も静岡県浜松市にあるという事で、皆様に浜松の良さを思い切り楽しんで頂こうと企画をいたしました。特に、浜松市三ヶ日町から取り寄せた「三ヶ日みかん」は、みずみずしく甘くてとてもおいしいと、ご利用者様から好評を頂きました。今年も様々なイベントを開催して参ります。ご参加お待ちしております。