

# 介護老人保健施設ケアテル猪苗代 手工芸クラブ 「ティッシュボックス制作」



仲良しのご利用者様と制作！！どんな作品ができるか楽しみです！！



完成しました！記念に一枚パシャリ！

2月クラブ活動の予定

## 「お雛様制作」

切って張って装飾して！！

# 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.232  
令和6年  
2月号

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、様々なクラブ活動を行っております。1月に実施したのは、今年の干支にちなんで「辰のティッシュボックス」制作です。お一人お一人真剣に作成に取り組んでおられ、「かわいいですね。」「部屋に飾るのが楽しみです。」といったご意見を頂戴いたしました。それぞれ表情にも違いがあり、ご利用者様同士で見比べ、終始和やかな雰囲気でご過ごされておられました。ケアテル猪苗代では、今後も様々な娯楽活動を行って参りたいと思っております。

## 「リハビリの現場から」

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、ご利用者様の身体機能を向上させるべく、積極的なリハビリテーションを行っております。超強化型介護老人保健施設という区分で運営をしております、在宅復帰に向け理学療法士、作業療法士又は言語聴覚士が個別リハビリテーション二〇分程度を週三回以上実施しております。



一生懸命リハビリをされています！



## 介護老人保健施設の役割

### その3 リハビリテーション施設

介護老人保健施設は、リハビリを目的とした入所施設です。理学療法士や作業療法士等のリハビリ専門職が常駐しており、専門的視点で個別のリハビリ計画が立てられて機能訓練が提供されます。理学療法に用いられる医療機器や、リハビリのための器具、自宅を模したリハビリルーム等の設備が充実しています。特別養護老人ホーム等でも介護依存度の悪化や廃用症候群予防のための機能訓練が提供されていますが、老健で実施される機能訓練は“医療行為”である専門的なりハビリテーションなのです。



## 森の小人たち

今回紹介する小人は、齋藤暖(さいとう だん)くんです。暖くんは十一月からミニテル保育園にお姉ちゃんと一緒に入園しました。入園してすぐの頃は、ハイハイをして遊んでいた暖くんも、つかまり立ちをして遊べるようになりました。最近ではボールが気に入りのよう、ボールを上手に掴んで遊ぶようになりました。ポイ！をして楽しんで遊んでいます。



ミニテル保育園

さいとう だん 暖くん 斎藤

### 編集後記

暖冬と言われていますが、雪がほとんどない状況に驚いています。檜原湖には氷が張らず、趣味の氷上ワカサギ釣りも今年は断念しようと思えます。通勤にはストレスがなくなっているのですが。

大和田

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

### 冷え対策について

冬場になると、「足元が冷えるので厚手の靴下をはかなくてはいけない」「体が冷えて腰が痛む」「など、「冷え」に悩む方が少なくありません。

### 冷えの主な原因

- 筋肉量が少ない
  - 血液の流れが悪い
  - 女性ホルモンの乱れ
  - 過剰なストレス
  - 無理なダイエット
  - 病气
- 冷えが引き起こすからだの不調**

- 頭痛
- 肩こり
- 腰・ひざの痛み

- 胃腸の働きの低下
- 便秘や腹痛
- 月経痛の悪化など

### 改善方法は？

○筋肉を増やす  
水泳やウォーキング、ストレッチなど毎日手軽に続けられる運動を習慣づけましょう。  
普段の生活の中で、階段を使うだけでも違います。

○ストレス解消  
ストレスがあると、血管が収縮して血行が悪くなります。好きな趣味などリラククスできる方法を見つけましょう。

### ○血行改善する

○入浴をしたり、足浴（洗面器にお湯をはり、足をつけておく）をするのもお勧めです。

○体を温める食べ物を摂る

一般的に土の上にはできるものは体を冷やし、土の中にはできるものは体を温める作用があるといわれています。

根菜類は積極的に摂りたい食品です。香辛料を上手につかうのもポイントです。

### ○衣服の調節

首や手首・足首は皮膚のすぐ下を動脈が通っているので冷やさないようにしましょう。

次号は身体を温める食材についてご紹介します。



## 味のさんぽ道

### 「小松菜」

小松菜は一年中出回っている野菜ですが、旬は冬です。耐寒性があり、霜にあたることで甘みがアップし、おいしさも増します。また、ベータカロテンやビタミンB群、ビタミンK、鉄分、カルシウムなどの栄養がたっぷりです。丈夫な体作りを手助けしてくれるカルシウムは、ほうれん草の3倍以上含まれていると言われています。また、小松菜はアクが少ないため、下茹でが不要で食べやすい野菜です。油炒めにしたリ、おひたしにしたりと使い勝手がよく、冬の食卓におすすめの食材です。



# ケアテル猪苗代 通所リハビリテーション



令和6年2月3日(土)

- 鬼の豆入れづくり
- 恵方手巻き寿司ランチ  
チーム対抗!
- みんなで福笑い
- 豆まき玉入れ

介護老人保健施設ケアテル猪苗代 通所リハビリテーション



鬼の豆入れづくり。可愛らしいですね。



豆まき玉入れの様子!! 鬼も大忙しです!



チーム対抗、福笑いも行われました。完成度が高かったチームは?

去る2月3日に「節分豆まき」を開催いたしました。節分と言えば、豆を鬼にぶつけて鬼を追い出し福を招き入れるという風習で有名ですね。しかし、今回の豆まきはなんと「豆まき玉入れ」なるケアテル通所リハビリ独自ルールで行われました。これにはご利用者様も驚かれていたようですが、思い思いに楽しまれていたようです。豆まきの前には、紙コップを使用した可愛らしい「鬼の豆入れ」づくりも行われました。今後も、楽しい行事を企画して参ります。沢山のご参加をお待ちしております。