

介護老人保健施設ケアテル猪苗代

たった1人のコンサート

森のさんぽ道



特別な時間をあなたに。リクエスト曲で演奏と歌を披露！！

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.233
令和6年
3月号



思い出を額に入れてプレゼント！特製ケーキも！



ビッグバンドメンバーと記念撮影！

介護老人保健施設ケアテル猪苗代では、クラブ活動の一環として「たった一人のコンサート」を開始いたしました。「たった一人」とは、ご利用者お一人のために特別な時間を過ごして頂くという意味で、ご利用者様が好きな曲を楽器演奏と歌でお届けする活動です。参加頂きましたご利用者様からは、涙ながらに「ありがとうございます」と感謝の言葉を頂くと職員ももらい泣きをしていました。たった一人のコンサートは毎週水曜日の午後開催しております。今後も特別なひと時をお過ごし頂きたいと思っております。

「リハビリの現場から2」

関節には動かせる範囲があり、これを”関節可動域”と言います。この関節可動域を保ちながら、拘縮を予防する目的で行われるのが”関節可動域訓練（ROM）”です。ほとんどの拘縮は、必然的に起こるものではなく、むしろ麻痺や痛みなど“動けない”動かさないことが原因で起こるものと考えられています。したがって、関節可動域訓練（ROM）により自分や他人の力で積極的に体を動かします。



可動域訓練の様子！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4 在宅復帰施設である

老健はその目的が示している通り、在宅復帰を目指す施設であり、そのためのリハビリテーションや介助を提供する施設です。お一人お一人のご病気や身体状況に合わせて、医師を始めとする多職種で、ご利用者様がどうすれば在宅で安心して自立した生活が送れるか。また、それを実現する為には、どのような在宅サービスが必要かなどを、多角的に協議し在宅復帰を実現していきます。



森の小人たち

今回紹介する小人は、佐藤律（さとつ）りつくんです。律くんは1歳の時にお兄ちゃんと一緒に入園したお友だちです。活発で、いつもニコニコ元気な律くん。お話しもどんどん上手になり、朝と帰りのお歌も歌えるようになりました。最近はおロックあそびも上手になり、真剣な表情で静かにフロックを積み重ねています。色々なものに興味津々な律くん、これからも保育園でたくさん色々な思い出を作ろうね。



ミニテル保育園

さとつ 律くん
佐藤

編集後記

今年度も、残すところ1カ月を切りました。令和6年度は、診療報酬と介護報酬の法改定が行われます。慌ただしい年度末となりますが、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
大和田

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

身体を温める食材について

万病の元は身体の冷えにある、といわれています。冷え性には、体を温める食べ物を食べる。たったそれだけで、冷え性の悩みが随分軽くなります。

身体を温める食べ物を見極めるでは、体を冷やす食べ物とはいったい何でしょう。アイスクリームや冷たいジュースはもちろんですが、そのほかにも、ふだんの食事でも口にして

いる食材の中に体を冷やす性質のものがたくさんあります。

○体を冷やす性質の食材

一般的に、暑い地域や季節にとれる食材は、体を冷やす性質があるといわれています。

トマトやレタスなどサラダによく使われる野菜や、コンニャク豆腐、タコや貝類、海藻、スイカ、柿、梨、オレンジ、バナナなどがあげられます。

冷奴や生野菜サラダなど火を通していない料理は、体を冷やします。一方、煮たり、焼くなど火を通した料理は体を温めます。野菜を摂るなら温野菜サラダか野菜炒め、煮物がお勧めです。



○体を温める性質の食材

目安は、寒い地域や季節にとれる食材や、カロリーの高いものになります。

たとえば、もち米や納豆、イモ類、栗、ウナギ、フグ、ネギ、カボチャ、小松菜、鶏肉、ザクロ、アンズなど。また、大根や人参などの根菜類、鶏肉などです。スパイスも体を温めるには効果的です。これらの分類を知っていれば、体を冷やす食材ばかりを選んではしまう、なんて失敗が防げます。



味のさんぽ道

「にら」

ニラは春先から夏にかけてが旬の時期で、特に3月は旬のピークを迎えます。ニラの独特な香り成分である『アリシン』はビタミンB1の吸収率をアップさせ、糖分をエネルギーに変えるといわれています。また、疲労回復が期待できる他に、血行促進や食欲増進の働きもあっていわれています。そのため、ビタミンB1を多く含むでいるレバーと一緒に食べる『レバーニラ炒め』はビタミンB1の吸収がしやすくなる料理です。



ケアテル猪苗代 通所リハビリテーション

令和6年2月7日(水)

雨ヨまつり

はじまるよ。

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

- ステンドグラス作り
- お昼は屋台で🍜
- 雪玉ストラックアウト



ステンドグラスづくり！！



出店も7店舗！！ご利用者様は楽しんで頂けたようです。



雪玉ストラックアウト！！何枚倒せたでしょうか。



去る2月7日に「雪まつり」を開催いたしました。オリジナルステンドグラスの作成を始めとし、食事は出店形式で振舞われました。中でも、屋外で行われたストラックアウトと言って目当ての番号に雪玉を当てるゲームでは「がんばれー！」と歓声が上がっていました。ご利用者様からは、「なかなか当たらずに残念！！」「次回も挑戦したい！」などの感想が聞かれました。皆様も通所リハビリテーションに通ってみませんか。お待ちしております。