

謹賀新年

～御利用者の皆様と共に～

森のさんぽ道

新年祈願祭



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 0242-66-3500(代)

編集
広報委員会
毎月発行 Vol. 89
平成24年
1月号

平成二十四年一月二日(月)、医療法人ケアテル
介護老人保健施設ケアテル猪苗代において、新年
祈願祭が執り行われました。
本年においてもご利用者様に愛され、地域の方々
にも愛される医療法人ケアテルを目指すべく尽力し
てまいります。ご利用者様はじめ皆様のご健康とご
発展を御祈願いたしております。

医療法人ケアテル 大餅つき大会

十二月二十九日に介護老人保健施設ケアテル猪苗代、ミニテル保育園において大餅つき大会が開催されました。ケアテル猪苗代の男性ご利用者様は重い杵を持ち、力強く餅をつき、大きな声援が送られました。餅つきが終わると女性のご利用者様が鏡餅用に丸く成形し年末年始の準備を行いました。ケアテル猪苗代の餅つきが終わると、続いてミニテル保育園の園児達による餅つきが行われ、保護者やケアテル猪苗代のご利用者様から大きな声援が送られ、その場が笑顔に包まれました。子供達の出来ないところはお父さんが援助です。



結構、難しいです!



ちからをあわせてね!



熱いので気をつけてください!



たくさん出来ました



力が違いますね!



これどうするの?



お・おもいです



ハイ!チーズ!



みんな頑張れ~!

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

高血圧症

「沈黙の殺人者」・・・高血圧はこう呼ばれています。静かにゆっくりと忍び寄り、そしてある日突然に心臓病や脳卒中などにより死に至らしめる。それが高血圧です。血圧とは心臓から送り出された血液が血管（動脈）の壁に与える圧力です。血管の壁はしなやかで弾力性がありますが、高い圧力が長い間血管にかかるとこれに対抗するために血管の壁が厚くなって来ます。そして、しなやかな弾力性が失われ血管は硬くなり、なかには血管の一部が狭くなってきてしまいます。これが「動脈硬化」です。すると、さらに血圧は上昇するという悪循環に陥ってしまいます。そのため血液を送り出している心臓にも負担がかかってしまいます。

臓病や内分泌（ホルモン）の病気などが関係する高血圧です。これらは手術などの治療により治癒させることもできる高血圧です。

■ 高血圧かと思ったら
高血圧に特有な自覚症状はありません。高血圧は長い時間をかけて進行していきます。

その結果、動脈硬化を原因とした心臓病や脳卒中などの合併症の引き金となります。つまり、何らかの自覚症状が出てきたという事は、既にこれらの合併症を発症しているということ、その合併症による自覚症状の可能性が高いのです。かなり深刻な状態に陥るまで本人は気付かないのが高血圧症の最も恐ろしいところです。

■ 高血圧を予防するためには
高血圧症は生活習慣へ配慮することです。予防することができます。例えば、塩辛くて高カロリーな食事が多くはありませんか。適度な運動を行なってストレスを解消していますか、喫煙はしていませんか。忙しい師走の時期ですが少し立ち止まっていつもの生活を振り返ってはいかがでしょうか。



リハビリの現場から

リハビリテーションとは

「リハビリテーション＝機能回復訓練（関節の曲げ伸ばしやマッサージ、歩行訓練など）」ととらえがちですが、本当はとても広い意味があります。単なる機能回復ではなく、「人間らしく生きる権利の回復」「自分らしく生きること」が重要で、そのために行われるすべてがリハビリテーションです。

今までリハビリテーションとは、病氣、怪我、老化現象などさまざまな原因によって生じた心身の障害に対して、その障害が元の状態に戻るような訓練を行なうことだと考えられがちでした。しかし現在は、障害を治すだけでなく、障害を持った人が障害を持ったままでも、よりよい人生を送ることができるよう、支援を行なっていくことが重要であると考えられています。そのためには、今までの生活の中で、「できなくなってしまったこと」や「こんなことがしたい」という希望に対して、本人を支える人々やリハビリテーションによって、残された能力を最大限にひきだし、1人1人の人生に合った生活能力を獲得し、豊かな人生を送るようになることが大切なのです。

味のさんぽ道

ふくしまの味
「棒たら煮」

その由来は、幕末の会津藩主・松平容保が京都の守護職を終えた際に「芋棒」（いもぼう：海老芋と棒鱈を炊き合わせたやさしい甘みと独特の風味が特長の京料理）を持ち帰り、「棒たら煮」を作らせたのが始まりと言われています。盆地である会津地方では、冬の間の保存食として、乾物が重宝されていました。

棒たらも真だらを棒のように素干しにしたもので、日持ちしない鱈を流通させるために古くから作られてきた保存食の一つです。

それを2日ほど水につけて戻し、6〜7時間煮付け、甘じょっぱく煮上げたものが「棒たら煮」です。正月や、お祭り、祝いの席には、必ず用意される、めでたい料理です。



★ケアテルダンスパーティー



★ **一緒にいかがですか？**



★ **お好きなものをどうぞ！**



★ **リードしてるのはどちら？**



十二月二十二日(木)に介護老人保健施設ケアテル猪苗代において、ひと足早いクリスマスケアテルダンスパーティーが華やかに開催されました。ご利用者の方々も色とりどりのドレスを身にまとい、ホワイトクリスマスを楽しみました。食事は勿論、豪華なバイキングに舌鼓。

Merry Christmas

ケアテルテイサービスセンター ホープの園「会津若松」 ご利用希望者大募集

お問合せ:090-2367-0027 渡部・遠藤

医療法人ケアテルでは、一緒に働く仲間を募集しています！

- ・看護師
- ・柔道整復師
- ・介護員
- ・調理員
- ・介護支援専門員

電話:0242-66-3030

担当:遠藤

お気軽にお問合せ下さい。

血液型別占い

一月の運勢！

A とても良い月です。嫌な事が起きて直ぐに解決します。赤色の物を持って出かけるのが幸運の鍵。

B 疲れが溜まっているようです。体調管理には気を付けて。シルバーの物を持って出かけるのが幸運の鍵。

O 強運の月になります。やりたい事は全て挑戦してみてください。紫色の物を持って出かけるのが幸運の鍵。

AB 買い物に出かけると思わぬ幸運がありそう。金色の物を持って出かけるのが幸運の鍵。

編集後記

当施設に関するご質問、ご意見、苦情、提案、そしてお困り事など、どうぞご遠慮なくお申し付けください。

事務長・中島まで

メールアドレス
naka@caretel.jp
ホームページ
<http://www.caretel.jp>