

ケアテルデイサービスセンター

ハーブの園 会津若松



開所して
3ヶ月が経過
しました



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 0242-66-3500(代)

編集

広報委員会
毎月発行 Vol. 91
平成24年

3月号

平成二十三年十二月1日にケアテルデイサービスセンター「ハーブの園 会津若松」は開所し、早三ヶ月が経過し多くの皆様にご利用いただきました。これまでご利用者の皆様とともに多くの貴重な時間を共にさせて頂いたことに感謝申し上げます。これから更に地域の皆様と共に笑顔あふれる事業とすることを誓い尽力してまいります。

春のおとずれを告げる節分

～こどもたちと春を呼び込む！～



小さな鬼がいっぱい！



恵方巻きを作ろう！



9mの大恵方巻き！



音楽療法の成果を發揮 ☆東西対抗歌合戦☆



東棟・西棟のみなさん！
一緒に歌いましょう！



介護老人保健施設ケアテル猪苗代では永く音楽療法を実施してきました。平成23年2月17日その成果を發揮すべく東西のご利用者様対抗の歌合戦を実施いたしました。各棟のご利用者様同士や職員と共に声を大にし歌を歌いました。施設内には明るい音楽と歌、そして笑い声が弾けました。音楽は心を楽しめますね。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

冷え性

ストレスが冷えを誘う!!

寝不足や働きすぎ、職場や家族との人間関係の悩みなどがストレスの原因になる事はよく知られています。ストレスが続くと、イライラしては落ち込んで何もしたくない気分になるだけでなく、からだが重く感じたり、突然お腹が痛くなったりするなど「心」だけでなく「からだ」にも影響してくることを経験します。過度なストレスは「自律神経」のバランスを乱し、血流障害の原因となります。血のめぐりが悪くなると、細胞に新鮮な酸素や栄養素が十分に運搬されず、代謝が低下し、低体温（冷え）につながります。昔から「冷えは万病のもと」と言われますが、低体温が問題なのは循環障害を引き起こすからなのです。

■ 冷え性対策

1) 運動

冷え性の人の体は、血液を流す力が弱くなっている状態とも言えます。

運動には様々な効果がありますが、そのなかでも2つ大きなメリットがあると言えます。

- ① 血液を送り出すポンプが強くなる。
 - ② 筋肉量が増えて基礎代謝量が多くなり、熱を生みやすいからだになる。
- 血液を送り出すポンプとは「心臓」と第二の心臓と呼ばれる「足の筋肉」です。心臓が血液を送り出し、足の筋肉が収縮して血液を上半身に送り出すという動きをします。全身の筋肉の約7割が足の筋肉と言われていますので、特に足を中心に動かしたり、足を温めることが重要です。

2) 半身浴

体を外から温めるには、お風呂にゆっくり入るのが効果的です。その中でも胸から下の下半身だけお湯につかる「半身浴」は冷えやすい足も良く温まり、冷え性に効果ありと言う声が集まっています。冬場は38度〜40度ぐらいのぬるめのお湯に20〜30分、じっくりつけていると、どんな汗が出てきます。このとき、手はお湯に入れないのがポイント。お風呂用のイスに腰掛けたり、お風呂のふたをしめて蒸気をためるなど工夫する人もいます。寒い季節は、お湯から出ている肩が冷えるので冷えない工夫をしましょう。



リハビリの現場から

リハビリテーション ホットパック

今回はホットパックについてご紹介いたします。この器具については一度リハビリを受けた方なら見かけたことがあると思います。これはお湯や電気です。パットを患部に当てて温める事で疼痛の緩和や循環の改善を図る治療方法です。主に関節や筋肉の痛みの軽減を目的に実施します。シリカゲルの入ったパットをお湯につけるタイプのホットパックが昔は多く、最近では電熱式のものが多くなってきています。ケアテルでは2種類のホットパックを使っています。電熱式は主に通所リハビリテーションで利用し、お湯を使った方は介護老人保健施設で使用しています。自宅でも簡易のホットパックはできます。水にぬらしたタオルを電子レンジで温めてその後ビニールで包む事で作成できます。熱い時は上からタオルで覆う事で調節できますので肩が痛いときなど自分で温めるのもいいかもしれませんね。



味のさんぽ道

季節の味

「さくら餡」

上品な味わいの白あんをほんのり桜色に色付けし、桜の葉を混ぜ合わせたさくら餡。まるで桜もちのような甘味と塩味が上品なあんこです。パン生地で包んで焼き上げれば、春らしさいっぱい味の桜あんパン。また、アイデア次第で桜どら焼き、じょうよ饅頭のアンを代えて、桜饅頭などお楽しみいただけます。パンや和菓子の生地からのぞく桜色には、春の訪れを感じます。ご自宅でのおやつにはもちろんのこと、春のおもたせにおすすめです。春らしさいっぱい味の桜スイーツをお楽しみみてはいかがでしょうか。



重要

平成24年4月1日から 介護保険法が一部改正になります！

平素は医療法人ケアテルをご利用頂き誠にありがとうございます。
平成24年4月1日より介護保険法が改正されご利用料金等が変更となります。変更にあたり医療法人ケアテルでは、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をご利用いただいておりますご利用者様及びご家族様を対象に説明会を実施いたします。

大変重要な内容を含みますので是非ご参加いただきますようお願い申し上げます。

説明会以降、随時ご質問にお答えさせていただきますので介護老人保健施設ケアテル猪苗代 支援相談員までお気軽にお問合せ下さい。

大変ご不便をおかけ致しますがご了承とご理解を頂きたいようお願い申し上げます。

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 ・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
運氣アップのポイント！

A
一気に大きな目標を達成しようと思わず、小さな目標設定を続けるのが運氣アップに繋がります。

B
目標設定は義務だと思わずに「楽しい」と思える目標を設定することで継続する事ができます。

O
周りが無理というほど大きな目標を掲げるほど、エネルギーギンシュウになります。大きな目標を！

AB
目先の物事でなく、五年後や十年後など長い期間での目標設定がお勧め。こんな自分でいたいと望むが吉。

編集後記

当施設に関してのご質問、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>