

森のさんぽ道

桜満開!

春の散策へ



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. 94

平成24年

6月号

温かな陽気に

足どり軽く



平成24年5月1日～11日に掛けて、介護老人保健施設ケアテル猪苗代ではお花見を兼ねた外出訓練を行いました。

カメリーナ・猪苗代天鏡台・レクリエーション公園などその日に合わせてお花見を行いました。

外出訓練では、車の乗り降りや座る姿勢、外での歩行、普段とは違う状況での食事など、在宅に戻る事を想定した訓練を目的に行いました。

猪苗代のお花見はちょうど見ごろで、まだ雪が残る磐梯山を背景に、訓練の足取りも軽く、桜や春の花々に皆様普段以上の笑顔が満開でした。

青い空と

ミニテル保育園

菜の花と



春の日差しを受けながら、黄色く輝いたハーブ園内の菜の花畑へ。子どもの背丈より高い花の中は、まるで迷路のよう・・・お友達とかくれんぼや追いかっこをして楽しみました！

ケアテル介護センター 会津若松

ケアテル介護センター 猪苗代



ケアテル介護センターでは、猪苗代町と会津若松市の2ヶ所で皆様のより良い生活のお手伝いをさせていただいております。介護保険サービスの調整やご相談、各種申請の代行等お気軽にお声掛け下さい。

ケアテルヘルパーセンター



ケアテルヘルパーセンターでは4人の訪問介護員がご自宅に訪問し、共により良い生活を送れるようお手伝いをさせていただいております。一緒に笑顔と幸せをお届けできるよう日々頑張っております。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

糖尿病

「糖尿病」

■ 糖尿病とはどういう病気？

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度（これを血糖値と呼びます。）が高い状態が持続する病気です。健康な方では、食後、膵臓からインスリン（インシュリン）と呼ばれるホルモンが分泌されます。このインスリンの働きにより血糖が一定値以上上昇しないようになっていきます。ですから、膵臓から分泌されるインスリンの量が減少したり、あるいは何らかの原因で、分泌されたインスリンがうまく働くことができなくなると糖尿病になるわけです。

■ 糖尿病の症状と合併症

糖尿病の症状としては、症状のないことも多いですが、高血糖によるのどのかわき、多飲、多尿、体のだるさ・体重減少などが現れることもあります。

糖尿病の三大合併症（余病）は網膜症、腎症、神経障害ですが、この他脳卒中、心筋梗塞などをおこす動脈硬化の合併します。ふつう糖尿病になってから5〜6年で神経障害が、7〜10年で網膜症が、15年程度で腎症が出現します。また、糖尿病の患者さんは動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞になりやすいことも知られています。このような糖尿病は治療せずに放置すると大変恐ろしい病気ですが、しっかりと治療し糖尿病状態を良好にコントロールすれば、糖尿病でない人と同じ健康な生活が過ごれます。

■ 具体的な治療方法は？

糖尿病の治療の基本は

- (1) 食事療法
- (2) 運動療法

です。肥満はインスリンの作用を妨害するので糖尿病にとっては大敵です。栄養素をバランスよく摂りながら標準体重を維持するため、食事療法が必要です。適切な食事を維持することににより食物は体内でほぼ完全に利用され余分なブドウ糖が血液中にあふれることはなくなるわけです。



リハビリの現場から リハビリと

家屋評価について

リハビリマネジメントを行う際に、リハビリスタッフが利用者様のお宅を訪問し、家屋状況に合った計画を作成するご案内を致しました。今回はその家屋評価について詳しくお伝えします。

通所リハビリでは利用開始後1ヶ月以内に、老人保健施設では主に退所前に自宅を訪問し家屋環境を評価しています。具体的には現在の能力で自宅では歩けるか、車椅子の使用や歩行器の使用はできるか、トイレやベッドなどは使える環境なのかという現在の環境の評価を行います。もちろん、評価だけではなく住宅改修や福祉用具の使用なども御家族様と検討し、介助方法の指導も行います。そして、家屋環境での生活と照らし合わせた上で施設でのリハビリを実施していきます。

今後自宅をリハビリスタッフや介護職員が訪問する機会が増えると思います。その際は遠慮なさらず疑問点や不安な事などを実際の生活場面を見てもらいながら質問出来る機会ですのでどんどん聞いてきてください。

味のさんぽ道

季節の味

「らっきょう」

らっきょうは独特の香味とカリカリとした食感で食卓の名脇役です。らっきょうには、玉ねぎ・にんにく等にも含まれるアリシンが多く含まれています。アリシンは、ビタミンB1の吸収を助ける効果があるので、カレーの付け合わせのらっきょうの甘酢漬は相性抜群です。また、ビタミンB1には疲労回復、夏バテなどに効果があるので、これから暑い季節にピッタリです。さらに、玉ねぎやにんにくのように血液をサラサラにする効果もあります。酢漬にすれば、お酢の疲労回復効果も加わり夏バテに非常に有効です。暑い夏に備えて、らっきょう漬を作ってみてはいかがでしょうか。



通所リハビリテーションセンター 「だんらん」



ケアテル通所リハビリテーションセンターでは保育士と一緒に働いています。ミニテル保育園の園児達が遊びに来た時にはご利用者様と園児達が一緒に楽しく運動や遊びが出来るようにサポートしています。

子どもたちと一緒に身体を動かす「遊びリテーション」

園児達との触れ合いによって、普段はあまり動かない方も自分から積極的に動かれたり、無口な方も子供たちとよく話をしていたり少しずつ活動的になっている姿が見られます。

こういった遊びながら行なうリハビリを遊びリテーションと言います。ご利用者様のモチベーション向上と活動量の向上につながっています。皆様も通所に来て一緒に遊んでみませんか。



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 ・生活相談員 ・介護員 ・介護支援専門員 ・保育士

電話:0242-66-3030

担当:遠藤

お気軽にお問合せ下さい。

森の住人の一言

入職時より職員の給与や経理の業務を担当しております。

ケアテルも私も9年目に入りました。この9年の間にケアテルも多数の事業所が開所し、多数のご利用者様に恵まれました。

今の現状に満足することなく、ご利用者様が楽しく笑顔で過ごされるよう日々精進してまいりたいと思っております。



管理課
齋藤

編集後記

今月号より「森の住人の一言」と題しまして各事業所の職員より現場の生の声を皆様にお届けしていきます。行事の準備の様子やここでしか聞けない裏話等お楽しみにお待ちください。

編集員・後藤