

ケアテル初市

森のさんぽ道



賑わいを見せる初市会場！！皆様何をお買い求めでしょうか？



楽しんで頂けましたでしょうか！？



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.115
平成26年
3月号

去る1月18日に、介護老人保健施設ケアテル猪苗代において、「ケアテル初市」が開催されました。縁起物や福引はミニテル保育園の園児が売り子を行い、子供達の元気な声に引き寄せられ、縁起物や福引はすぐに完売してしまいました。「焼きそば」や「大判焼き」など、様々な出店も行われ、ご利用者様はご家族様と、年に一度の初市を楽しまれていた様子でした。今後も入所者様とご家族様が共に楽しんでいただける行事を企画していきたいと考えております。その際は、是非ご参加ください。



縁起ものもたくさんあって迷うなあ。

事業所内保育施設 ミニテル保育園

ミニテル保育園『団子さし』



丁寧にだんごを作ろう！上手にできるかな？



みんなできれいにできました！

1年の健康や幸せを願い、ミニテル保育園で『だんごさし』を行いました。
赤や黄色、緑のだんごを子ども達が手の平でクルクルと上手に丸め、だるまや小判といった手作りの飾り物と一緒に素敵に飾ることができました！
新しい1年が子ども達にとって、実のある素晴らしい年になりますように・・・

デイサービスセンター ハーブの園

「団子さし」 in 「ハーブの園猪苗代」



今までコツコツ準備しました！



今年もよろしく！！乾杯！！

デイサービス猪苗代では、平成26年1月15日（水）に団子さし、1月21日（火）に新年会の行事を行いました。団子さしでは、利用者様が色とりどりの団子を作成し、数日で撤去してしまうのが惜まれる程、華やかで素晴らしい団子さしが完成しました。又、新年会ではまるまつ猪苗代店へ外食に出かけ、握り寿司などを美味しそうに召し上がられ、『また来たいね』と大変喜ばれていらっしゃいました。デイサービス猪苗代では、利用者様同士が大変仲がよく、楽しく行事に参加していただいております。

マリアだより

診療所
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

知っておきたい疾患の一つ

「透析治療とは」その3

■透析と日常生活 2

1 ドライウエイト（目標体重）

●ドライウエイトとは？

体に余分な水分がない状態で、透析後に達成しなくてはならない目標体重のことです。

①顔や手足にむくみがない

②心臓が大きくない

③血圧がほぼ正常である

④体調が良いと感じられる

*毎透析終了時には、このドライウエイトの状態になっているのが望ましいです。ドライウエイトは、血圧や毎月の心臓比、心エコー所見を元に決定します。透析後の全身状態も参考にしますが、食欲や体調によって太ったり痩せたりすることもあり、

ドライウエイトの定期的な見直しが必要です。

2 大切な水分管

肝機能が低下すると尿量が減り、体内の水分量はそのまま体重の増減になります。

●体に入る水

食物中の水分、1日3食で1000〜1200ml、代謝水、食物が体内で燃えたときにできる

水約200〜350ml、飲み水

●体からでる水

尿、便、呼吸や汗

3 1日の飲み水はどれくらい

●1日の体重増加は1kgを目安としましょう。

体に入る水と出る量の差が透析時間の体重増加となります。

4 塩分には要注意

塩分と水分はきつても切れない関係にあります。塩分を摂り過ぎると、のどが渴いて水分が欲しくなります。ですから、塩分の制限が水分の制限にもつながります。また、老廃物（尿毒症性物質）や尿糖値の上昇によつてものが渴きます。

リハビリの現場から

治療手技①

前回までは、腰痛を引き起こす疾患について掲載してきました。今からは、リハビリでの治療がどのようなものであるかを書いていきます。今回は、ストレッチについてお話しします。まず、ストレッチと聞くとスポーツ選手が運動前に行う運動を思い浮かべる方が多いと思います。それも間違いではありませんが、リハビリでは、主に治療者が患者さんの間接を動かすことで、個々の筋肉を伸ばし、筋肉の緊張や硬さを取っていくために行っています。腰痛や肩の痛みに対して行うことで筋肉の硬さがとれ、血液の循環が良くなり痛みの改善につながります。



味のさんぽ道

旬の味覚

ひじき

褐藻類。四方を海に囲まれた日本は古来よりさまざまな海藻を食しています。国土にカルシウムが少ないため、保存の効く海藻類からカルシウムを摂取していただくでしょう。縄文・弥生時代の河洞遺跡（高知県）から、ひじきらしい海藻が付着した土器片が発掘されています。北海道南部から九州までの外海に面した岩礁に分布し、早春から旬を迎えます。



通所リハビリテーション だんらん



足浴岩盤浴



ホットパック



通所リハビリテーションには、様々な機器をご用意致しております。今回は、温熱療法で使用する、足浴岩盤浴とホットパックを紹介いたします。各機能は少し異なりますが、共に血液循環の改善を図り痛みの軽減などを目的として実施する機器です。筋肉など内部組織の動きを良くするなどの効果もあります。持病を確認する必要があるありますが、機会があればいろいろ体験してください。

一緒に働く仲間を募集しています！！

- 看護師
- 介護支援専門員
- 理学療法士
- 介護員
- 柔道整復師
- 薬剤師

電話：0242-66-3500
担当：後藤
お気軽にお問い合わせください

消費税増税に関するお知らせとお願い

平成26年4月に施行される消費税法改正に伴う消費税率の引き上げを受け、介護老人保健施設でも介護報酬の見直しが行われる事となりました。今後、ご利用者様及びご家族様におかれましては、利用料のご負担が増えることとなります。何卒ご理解と御協力をお願い申し上げます。

森の住人の一言

リハビリを担当させて頂いております、理学療法士の坪井と申します。ケアテルでの勤務も早いもので間もなく5年目に入ろうとしています。ケアテルでは、「森のさんぽ道」で紹介されるのは今回が初めてです。出身は郡山市ですが、猪苗代の土地柄がとても気に入っており、今ではすっかり馴染ませて頂いております。これからも皆様にご満足頂けますよう日々精進してまいりますので、どうぞよろしくお申し込み申し上げます。



理学療法士
坪井 晋

編集後記

今シーズンはまだまとまった雪が定期的に降っています。徐々に降雪回数も減ると思われませんが、今後もまとまった雪に注意しましょう。又、年度が終わる会社も多々あると思います。次年度に向けた準備も万全にしていきたいと思います。

編集員・阿部