

ケアテル「豆まき」開催

～力を合わせて鬼退治～

森のさんぽ道



鬼はそと！！福はうち！！



赤鬼と記念撮影！！



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.116
平成26年

4月号

去る2月3日に、介護老人保健施設ケアテル猪苗代、有床診療所マリアクリニックにて、節分にちなみ「豆まき」を開催いたしました。赤鬼がご利用者様のもとへ出向くと、「鬼は外!!福は内!!」と大きな声で豆をぶつけられ、たちまち逃げていってしまいました。皆様の邪気を払い、一年の無病息災を願い実施した「豆まき」ですが、職員扮する赤鬼にとっては痛い思い出になったようです。今年もご利用者様並びにご家族様に沢山の福が訪れる事をお祈りいたします。



御利用者様の大笑いに、鬼も逃げてしまいました。

事業所内保育施設 ミニテル保育園

ミニテル保育園『豆まき』



かわいい鬼さん達が勢揃いです！



迫力のある鬼さんに涙が止まりません！早く退治して！

『おには～そと！ふくは～うち！』と元気な子供たちの掛け声とともに、今年も豆まきを行いました。手作りの面をかぶった“かわいらしい鬼さん達”が大集合♪

怖い赤鬼の登場に泣き出す姿もありましたが、最後には見事に退治することができました。福と一緒に温かい春も早く来てほしいものですね・・・

デイサービスセンター ハーブの園

「恵方巻き&豆まき」 in 「ハーブの園猪苗代」



毎年、恵方巻きの長さが徐々に長くなっていきます！



午年生まれの利用者様を中心に豆まき開始！

デイサービス猪苗代では、平成26年2月3日（月）に、恵方巻き作りと豆まきを行いました。巻きすを何枚も並べ、卵やきゅうりなど沢山の具を乗せて、『せーの！』の掛け声で息を合わせて”くるり”。上手にロングサイズの恵方巻きの完成です。午後には午年生まれのご利用者様を中心に豆まきを行って頂きました。デイサービス猪苗代では、今年一年のご利用者様の無病息災をお祈りしております。

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1つ

「透析治療とは」その4

■透析と日常生活 3

カリウムを減らす工夫を

●カリウム (K) がある程度以上血液の中にとまると、高カリウム血症となつて心臓を止めてしまふ可能性があります。

- カリウムを多く含む食品
- ・納豆・乳製品・さつまいも
- ・じゃがいも・トマト・バナナ
- ・柿・ほうれん草・コーヒ
- カリウムを減らす工夫をする
- ・野菜やいも類は茹でましょう。
- ・生野菜は水にさらしましょう。
- タンパク質は適量を

タンパク質の取り過ぎは、尿素窒素 (BUN) やリン (P)、カリウム (K) の上昇につながります。逆に不足すると栄養状

態が悪くなり、抵抗力が弱くなります。自分の体格に合った適量のタンパク質をとることが大切です。

便秘になるのは何故？

透析患者様は、食事や水分摂取量を制限されているため、便秘になりやすい傾向にあります。また服用している薬剤の種類によつても便秘を起こす事があります。

●便秘の主な原因

・食物繊維の不足
便秘をうながす食物繊維を多く含む食品にはカリウムも多く含まれているため十分の摂る事ができない。

●薬剤の副作用

・リン吸着剤やカリウム値を下げる薬など。便秘を起こしやすい薬を服用している。

●運動不足・自律神経障害

腸管機能が低下している。

●水分摂取量の制限

・十分な水分量を便が吸収できず、硬くなりやすい。

リハビリの現場から

治療手技②

今回は筋力向上訓練について書かせて頂きます。この治療は読んで字のごとく筋力を向上させることで、動作や姿勢の改善を図るために行います。多くの人は錘を使って手を上げたり足を上げたりすることを想像されるとおもいます。実際はそれだけでなく、ゴムを引っ張る動作やポールを足や手で押しつぶす動作も一つの筋力向上訓練になります。また、スクワットなども筋力向上訓練に使われています。自分の家でも、簡単に出来ることもありますので、皆様も家で体験してみてくださいはいかがでしょうか。



味のさんぽ道

旬の味覚

4月は、体内のバランスを調整する自律神経の「交感神経」と「副交感神経」が入れ替わる時期であるため、不安定になりやすいのです。

特有の香りを持つ「うど」や「ふき」、春の陽を浴び、カロテンやビタミンCが豊富な「にら」や「パセリ」がおいしい季節です。

うど特有の有効成分は、皮付近に多く含まれています。うどは一般的に皮を厚くむいて調理することが多いので、皮を無駄なく食べる工夫をしましょう。不飽和脂肪酸やビタミンEの多い「くるみ」と「ごま」を加えてつくるきんぴらは、脳の働きを高めて老化を予防する優れた一品です。くるみとごまには良質なたんぱく質も豊富に含まれています。



うどの金平

通所リハビリテーション だんらん



通所リハビリテーションではさまざまなクラブ活動を行なっております。計算問題・漢字の読み書き・クイズといった脳を使うプログラムを中心に行なっており、出来ない問題も近くの友人と話し合い、解こうと頑張っている姿が見受けられます。今後もご利用者様にあったクラブ活動を提供して行けるよう精進して参ります。

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説明会参加の御礼

4月から施行されました、消費税率の引き上げに伴う介護報酬の見直しが行われました。御多忙な中、3月14・15日にかけて料金の変更の説明会にご参加、ご理解いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。今後ともご協力の程、よろしくお願ひいたします。



森の住人の一言

ケアテルデイサービスセンターハープの園猪苗代で調理係を担当しています。以前から調理の仕事をしており、ケアテルでの勤務は2年目になります。ハープの園の利用者様は皆さんとても仲が良く、笑顔でお食事を楽しまれてる姿に支えられ、日々頑張っています。今後もご利用者様に満足していただける食事を作っていきたいと思ひますので、宜しくお願ひ致します。



調理員

二瓶 つや子

編集後記

だんだんと春の陽気が感じられてきました。4月は新しく始まる事がたくさんあります。季節の変わり目で、体調を崩しやすい季節でもありますので、健康管理には十分注意してください。又、花粉が飛ぶ季節なので、マスクの着用やうがい手洗いをしましょう。編集員・阿部