

第10回

# あじさいコンサート

## 森のさんぽ道



練習の成果を発揮しています！



どうぞ！鮭のテリーヌです！



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. 120  
平成26年  
8月号



ご家族様と一緒に楽しみました！

去る6月21日に介護老人保健施設ケアテル猪苗代において「第10回あじさいコンサート」が開催されました。当日は天候にも恵まれ、各事業所のご利用者様とそのご家族様が集まりました。演奏前には「緊張する」とお話しされていたご利用者様でしたが、ステージへ上がると堂々とした合唱と演奏を披露して下さいました。

また、ミニテル保育園の園児が鮭のテリーヌや杏仁豆腐など、各種出店の品をご利用者様お一人お一人のもとまで届けました。

介護老人保健施設ケアテル猪苗代はご利用者様が在宅復帰に向け、楽しみを持って生活ができるよう今後も支援していきます。

## 事業所内保育施設 ミニテル保育園

### ミニテル保育園 『親子遠足』



お母さん！もっと水遊びしようよ！



メリーゴーランドに少し緊張してるかな？

7月12日にミニテル保育園では「郡山カルチャーパーク」へ親子遠足に行ってきました。台風が接近していて「遠足行けなくなっちゃうのかな・・・」と心配そうな子ども達でしたが、当日は暑いほどの晴天に恵まれました。豆汽車、メリーゴーランド、観覧車などたくさんの乗り物や、自然の中の小川遊びも楽しみ、みんな大はしゃぎ！！  
お父さん、お母さんと素敵な思い出ができて、笑顔いっぱいの日でした。

## デイサービスセンター ハーツの園

### 「外出訓練」 in 「やすらぎの郷 会津村」



観音様と一緒にはいチーズ！



お漬物食べて塩分補給！

デイサービス猪苗代では、6月27日に外出訓練で『やすらぎの郷 会津村』へ季節花観賞会に出掛けてきました。天気にも恵まれ、紫陽花や菖蒲がきれいに咲く園内を散策し、持参したお弁当を頂いてきました。昼食後には園内の売店にある茶屋でお茶と漬物を食べて一休み。他にも、買物や鯉の餌やり、丁度よく実っていた梅の採取をして楽しんで頂きました。

## マリアだより

診療所  
マリアクリニック

TEL 0242-66-2700

知ってあきたい疾患の1つ

### 「透析療法とは」その⑧

#### 1) 心不全とは

心臓のポンプ機能が弱り体に十分な血液を送り出せなくなる状態です。

#### ● 心不全の主な原因

貧血や糖尿病などの代謝異常、不整脈、高血圧、狭心症、心筋梗塞、弁膜症が挙げられます。

#### 2) 心不全と腎機能障害、貧血は

相互に関連しています

最近、心臓の働きが悪くなると腎臓の働きも悪くなり貧血を招く事が分かってきました。

#### ● 貧血とは

血液は全身の臓器に酸素や栄養分を運んでいます。貧血とは、酸素を運ぶ赤血球（ヘモグロビン）が足りない状態（基準値を下回った状態）のことです。

赤血球が足りない分、心臓はがんばって血液を送り出しますが、やがて疲れ心不全につながります。

#### ● 貧血の主な種類

・鉄欠乏性貧血：赤血球の主な成分である鉄不足による貧血です。

・再生不良性貧血：血液をつくる骨髄の働きが低下することで血液成分が全て減少し起きる病気です。

・悪性貧血：赤血球がつくられるときに必要なビタミンB12や葉酸の不足による貧血です。

・溶血性貧血：赤血球が約120日の寿命前に壊れ、ヘモグロビンが流れ出して起こる貧血です。

#### ● 腎性貧血

腎臓で産生される造血ホルモン（エリスロポリチン：EPO）の刺激により、骨髄で赤血球がたくさんつくられます。しかし、腎臓の働きが悪くなると、エリスロポリチンが不足すると赤血球も不足して腎性貧血になります。

#### 3) 貧血があると心不全の経過は

悪くなります

貧血は心不全の悪化につながります。

#### ● 食中毒とは…?

#### 有害、有毒な微生物や化学物質等の毒素を含む飲料物を人が口から摂取した結果下痢や嘔吐、発熱などの疾病（中毒）の総称です。

高温多湿になる夏期に最も食中毒の発生件数が多くなります。

#### ● 予防

##### 1. 付けない

手には様々な雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないようによく手を洗いましょう。

##### 2. 低温で保存する

肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後出来るだけ早く冷蔵庫へ入れましょう。

##### 3. 加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安心でしょう。

## 看護の現場から

### 食中毒

#### 旬の味覚

#### カボチャ

## 味のさんぽ道

### カボチャ

カボチャに多く含まれるβカロチンは、粘膜や皮膚の抵抗力を高めて生活習慣病やガン予防に効果があると言われていきます。老化を早めたり、ガンを誘発するものになる活性酸素を消す働きがあり、狭心症や心筋梗塞などの原因となるコレステロールを減らす効果もあります。また、βカロチンは中身よりも皮やわたの部分に多く含まれているので、できるだけ一緒に調理することをおすすめします。かぼちゃはおかず、パン、スープ、お菓子などさまざまな料理法があるので、ぜひ活用してみてくださいいかがですか。



カボチャ

# 通所リハビリテーション だんらん



トorsoエクステンション



レッグエクステンション



ホリゾンタルレッグプレス

通所リハビリテーションでは、各種リハビリ機器を使用してあります。今回は腹筋・背筋・腰回りの筋肉を鍛える「ト torsoエクステンション」を詳しくご紹介します。腰痛防止・転びにくい姿勢を作る効果があります。ご利用者様は積極的に運動しており、帰り際には「身体が軽くなった」など嬉しいお声も聞かれます。この他にも立ち上がり動作をスムーズにする「ホリゾンタルレッグプレス」や腰回りを鍛える「レッグエクステンション」で日々リハビリを行っています。

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
- 用務員
- 介護員
- 作業療法士

電話：0242-66-3500  
担当：後藤  
お気軽にお問い合わせください

## 高畑民謡教室 ボランティア慰問

5月30日に高畑民謡教室の方が三味線・民謡を披露してくださいました。初めて三味線を聴く方もいて真剣に耳を傾けていらっしゃいました。ご利用者様からは「懐かしい」「上手だ」などの声が聞かれ、それぞれ楽しまれたようです。高畑民謡教室の皆様ありがとうございました。



## 森の住人の一言

入社4年目、介護員の長谷川美和と申します。介護職に就いて早3年がたちました。初めは不安ばかりでご利用者様の名前を覚えることから始まりました。今では毎日の業務の中で、ご利用者様とのコミュニケーションの時間がとても楽しく、生きがいとなっております。

これからもご利用者様が楽しく笑顔で生活出来るよう精一杯支援させていただきますので、よろしくお願いいたします。



介護員

はせがわ みわ  
長谷川 美和

## 編集後記

東北でもようやく梅雨明けが宣言され、いよいよ夏本番の季節になりました。水分補給をこまめにして熱中症に十分気をつけて生活していきましょう。

編集員・中丸